

## उपवाससे लाभ

[उपवास-विशेषज्ञोंके चुने हुए लेख]

संग्राहक श्रीविट्ठलदास मोदी

आरोग्य मंदिर प्रकाशन

प्रकाशक आरोग्य मंदिर प्रकाशन, गोरखपुर मुख्य विक्रेता सस्ता साहित्य-मंडल, नयी दिल्ली

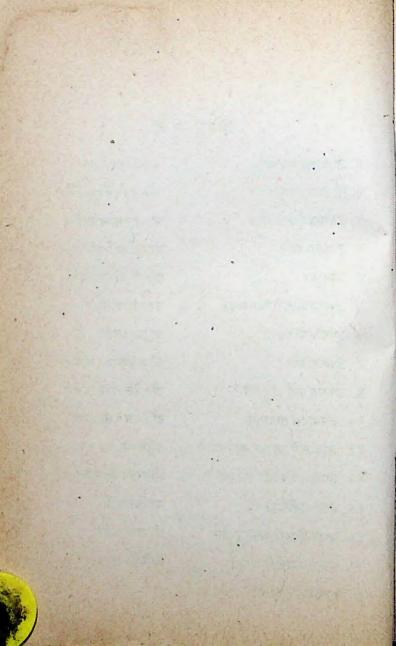
प्रथम संस्करण	. 3000	:	सन् १९४७
दूसरा संस्करण	4000	:	सन् १९५०
तीसरा संस्करण	4000	:	सन् १९५३
चौया संस्करण	4000	:	सन् १९५७
पांचवां संस्करण	4000		सन् १९६१
छठा संस्करण	4000	:	सन् १९६६
सातवां संस्करण	3000		सन् १९७३
आठवां संस्करण	2000		सन् १९७७
नवां संस्करण	3000	:	सन् १९७८
दसवां संस्करण	4000	:	सन् १९८२
ग्यारहवां संस्करण	4000	:	सन् १९८८
बारहवां संस्करण	4000	4	सन् १९९३
	कुल-५१०००	N.	

मुद्रक अशोक मुद्रण गृह ५२/४२, ताशकंद मार्ग, इलाहाबाद-२११००१

मूल्य: २४.००

## विषय-सूची

१. उपवाससे स्वास्थ्य	अप्टन सिक्लेयर	8
२. नाश्लोका उपवास	डॉ॰ एडवर्ड हूकर डेबी	6
३. समझदारीसे उपवास	प्रो॰ एरनाल्ड इहरिट	१६
४. उपवास-दर्शन	एडवर्ड अर्ल प्युरिंगटन	२७
५. उपवास	डॉ॰ हेनरी लिंडल्हार	80
६. उपवासका शरीरपर असर	महात्मा गांघी	46
७. उपवासकी महत्ता	श्रीआनंदवर्द्धन	EX
८. उपवास क्यों ?	श्रीआनंदशंकर पोद्दार	७१
९. उपवास क्यों और कैसे ?	डॉ॰ रैस्मस अलसेकर	60
१०. उपवासमें सावधानी	डॉ॰ एस॰ सी॰ दास	69
११. उपवासमें उपचार-व्यवस्था	डॉ दिनशा के॰ मेहता	99
१२. उपवास कब और कब नहीं ?	श्रीवरनर मैकफैडेन	808
१३. महात्माजीके दो पत्र	महात्मा गांधी	888
१४. आध्यात्मिक दृष्टिसे उपवास	श्रीआनंदवर्द्धन	११६
१५. मेरी उपवासकी डायरी	श्रीविद्ठलदास मोदी	१२०
१६ गनिया लेनेकी विधि		१२६



#### दो शब्द

उपवाससे लाभ होता है, इस बारेमें किसीको कुछ शक हो सकता है, पर इस पुस्तकके संग्राहकको तिनक भी नहीं है; क्योंकि उपवासपर उसकी श्रद्धा और विश्वास लोगोंकी कही-सुनी या सिर्फ पोयियोंमें पढ़ी बातोंपर निर्भर नहीं है, उसने खुद लंबे और संक्षिप्त उपवाससे बहुत फायदा उठाया है और हजारों को अपनी देखरेखमें उपवाससे अकय लाभ होते देखा है।

प्राचीन ग्रंथों में भी रूण दशाओं में उपवास या लंघनका विघान मिलता है, पर विशेष करके तीव्र रोगों, ज्वर आदिमें । पुराने दने हुए दमा, अपेंडिसाइटिस, आंव, संग्रहणी, कब्ज, बवासीर, गठिया आदि रोगों में उपवासका उल्लेख आयुर्वेद-ग्रंथों में शायद ही मिलेगा, पर आज तो ऐसे अनेकानेक रोग दावेके साथ उपवासकी मददसे निर्मूल किये जाते हैं।

हिन्दुस्तानमें आध्यात्मिक दृष्टिसे, मानस-शुद्धिके लिए उपवासमें विश्वास करनेवालोंकी तो कमी नहीं रही है, पर अन्य देशोंमें शारीरिक आरोग्यके विचारसे ही उपवास-चिकित्साका विकास हुआ है। उन देशोंमें कई उपवास-चिकित्साकोंने सहस्रों रोगियोंको उपवासद्वारा अकयनीय लाभ पहुँचाया है। इनमेंसे अनेकने अपने अनुभवके आधार पर बड़ी अच्छी-अच्छी पुस्तकें लिखी हैं। हम इस पुस्तकमें उन्होंमेंसे कुछका सारांश पाठकोंको भेंट कर रहे हैं। आशा है, इससे पाठकोंको उपवासकी महत्ताका सही अंटाज हो सकेगा।

भारतमें महात्माजी उपवासके महान् आचार्य कहे जा सकते हैं।

यद्यपि उनके अधिकतर उपवास आत्म-शोधन अथवा दूसरेकी विवेक-जागृतिके खालसे हुए हैं, पर उपवासका शारीरिक लाभ भी महात्माजीके दृष्टिमें गौण नहीं रहा है। इस पुस्तकमें महात्माजीकी लेखनीसे जो दो-चार पृष्ठ हम दे पाये हैं, उनसे यह बात सिद्ध होती है। दूसरे लेखकोंकी पुस्तकोंका हमें सार देना पड़ा है, पर महात्माजीके लेखों में सार-ही-सार है। दूसरे वे लेख संक्षिप्त भी हैं, इसलिए ज्यों-के-त्यों दे दिये गये हैं।

महात्माजी रोगमें, शोकमें और अति हर्षकी दशामें भी उपवास करनेको कहते हैं। शोकमें न खानेका तो अनेक उपवास-विशेषश्चोंका मत है, पर अति हर्षमें उपवास नयी-सी बात लगती है। जान पड़ता है कि महात्माजी चित्तकी असमताको दूर करनेके लिए उपवास आवश्यक समझते हैं। शरीरकी अस्वस्थावस्थामें चित्तकी समता बिगड़ जाती है और शोक तथा अति हर्ष तो मानसिक असमताका ही दूसरा नाम है। शरीर और मनको सम अवस्थामें लानेमें उपवास रामबाण है।

पर कोई यह न समझे कि, उपवाससे कभी हानि नहीं हो सकती।
गंगा प्राणीको तारती है, पर कोई तैरनेकी कला जाने-सीखे बिना गहराई में
उतरता, है तो दूब जाता है। वैसे ही उपवासकी पूरी विधि जाने-समझे
बिना लंबे उपवासका अवलंबन करनेवाला हानि भी उठा सकता है।
समझ-बूझकर करें, तो लाभ-ही-लाभ है।

संग्राहक

# उपवाससे लाभ

(8)

#### उपवाससे स्वास्थ्य

अप्टन सिंक्लेयर अमेरिकामें अंग्रेजीके प्रसिद्ध लेखक और उपन्यासकार हैं। उनके "दी जंगल", "आयल" (तेल) आदि उपन्यासोंकी अनेक आवृत्तियां हुई हैं । उनकी पुस्तकें अंग्रेजी पाठकों में बड़े चावसे पढ़ी जाती हैं। उन्होंने उपवास-चिकित्सापर भी एक पुस्तक लिखी है। पुस्तक उपयोगी एवं रोचक तो है ही, उसके लिखनेकी कहानी भी बड़ी मनो रंजक है । सिंक्लेयर महाशयको अपने जीवनके आरंभमें ही सात-आठ वर्षतक बहुत अधिक मानसिक कार्य करना पड़ा था। कई बार वह महीनोंतक नित्य चौदह-से-सोलह घंटेतक अपने उपन्यास लिखनेमें लगाते, जिसके फलस्वरूप उनकी तबियत खराब रहने लगी । बीमारीका कारण यह भी या कि कार्याधिक्यके सिवा उनका भोजन भी, चाय, शराब, तंबाकूका व्यवहार न करते हुए भी, सर्वथा अप्राकृतिक था और उन्हें समयपर भोजन करनेकी आदत भी न थी। धीरे-धीरे उनके सिरमें दर्द रहने लगा। सर्दी, जुकाम जल्द-जल्द होने लगा । आये-दिन गलेमें खराश हो जाती, टांसिल बढ़ जाते और बहुधा रातमें नीद उचट जाती । इन सब कारणोंसे उन्हें अपना सारा काम-धंघा बंद करके आराम करनेके लिए मंजबूर होना पड़ता। धीरे-धीरे वह पूरे रोगी हो गये और स्वास्य सुधारनेके उपायकी खोजमें लगे । समुद्रके किनारे गये, जी० एच० केलागके बैटलक्रीक सैनिटोरियममें रहे, फ्लेचरके बताये अनुसार भोजन खूब चबा-चबाकर करते रहे, महीनों एक स्वास्थ्यप्रद स्थानमें रहकर सारा दिन टेनिस खेलने, तैरने और टहलनेमें बिताया । कितने ही डाक्टरोंसे स्वास्थ्य-परीक्षा करायी, दवाका सहारा भी लिया। जब-तब किसी चीजसे कुछ फायदा हो जाता। पर, शीघ्र ही उनकी हालत फिर पहले-जैसी हो जाती।

इस दशामें एक आरोग्य-निवासमें उनकी एक विशेष सतेज एवं सुन्दर महिलासे भेंट हुई। उस स्त्रीका स्वास्थ्य बहुत ही बढ़िया था, जो देखता, उसे, उसके स्वास्थ्यकी सराहनाकरनी पड़ती। परिचय बढ़ने पर सिंक्लेयरको ज्ञात हुआ कि इस स्त्रीको पंद्रह वर्षतक गठिया, नाड़ी-विकार, युराना जुकाम, अग्निमांच आदि रोग तंग करते रहे हैं और उसने आठ दिनका एक उपवास करके अपने रोगोंसे मुक्ति पानेके साथ-साथ सौंदर्यका भी अर्जन किया है।

कानकी अपेक्षा आदमी आंखों देखी चीजपर अधिक विश्वास करता है। वह स्त्री अप्टन सिंक्लेय रको स्वास्य्यका मूर्तक्ष्प दिखाई दी और उन्होंने अपने रोगोंसे मुक्ति पानेके लिए उपवास शुरू किया, जो उन्होंने बारहवें दिन संतरेके रससे तोड़ा। उसके बाद दुग्ध-कल्प किया, जिसमें वे नित्य आठ सेर दूध पीते रहे। यह कल्प अट्ठाइस दिन चला। बारह दिनके उपवासमें उनका वजन सत्रह पौंड घटा था, अट्ठाइस दिनके दुग्ध-कल्पमें यह वजन बत्तीस पौंड बढ़ा।

उपवासमें सिंक्लेयरको कोई तकलीफ नहीं हुई । केवल दोपहरको थोड़ी कमजोरी प्रतीत होती, जो साधारण स्तानसे चली जाती । भूख तीसरे दिन ही बंद हो गयी थी, अतः उसका तो कोई कष्ट ही नहीं था।

इस उपवास और दुग्धाहारका फल यह हुआ कि उनका दुबला, सूखा शरीर भरकर चमकने लगा।

पर इतनेसे उन्हें संतोष नहीं हुआ । सिंक्लेयर लिखते हैं--"मैंने बारह दिनका जो उपवास किया, वह 'पूर्ण उपवास' नहीं या अर्थात् मैंने इसे अपने-आप भूख जाग्रत होनेतक नहीं चलाया, इसलिए मैंने फिर उपवास आरंभ किया । मेरी इच्छा इस दूसरे उपवासको भी ज्यादा दिनतक र चलानेकी नहीं थी, पर उपवास आरंभ करनेपर भूख फिर बंद हो गयी और ताज्जुब यह था कि कमजोरी-सी प्रतीत नहीं होती थी । मैं नित्य ठंढे पानीसे नहाता था और सारे शरीरको दिनमें दो बार अच्छी तरह हथेलीमें ठंढा पानी लगाकर रगड़ता था । सबेरे रोज चार मील टहलता था और थोड़ी कसरत भी करता था । इससे मुझे कोई कष्ट नहीं होता था । कभी-कभी जरा ठंढक जरूर मालूम होती थी, तभी मुझे याद आता था कि मैं उपवास कर रहा हूँ । आठ दिनके उपवासमें मेरा वजन नौ पौंड घटा । पर, इसके बाद ही मैं सप्ताहभर संतरा और अंजीर खाकर रहा, जिससे मेरा घटा हुआ वजन बहुत-कुछ पूरा हो गया ।

इस उपवासके बाद बहुत दिनोंतक सिक्लेयर साहब केवल फल और मेवोंका भोजन करते रहे और भी अनेक खाद्योंके अनुभव करते रहे ।

उपवासपर इन्होंने अपनी आस्या इस प्रकार प्रकट की है-

"उपवासको मैं जवानीको कायम रखनेकी कुंजी समझता हूँ । उपवास पूर्ण एवं स्यायी स्वास्यका दाता है । अपने उपवास संबंधी ज्ञानको में संसारकी सभी मूल्यवान् वस्तुओंसे अधिक मूल्यवान् समझता हूँ । उपवास प्रकृतिकी स्वास्य-संरक्षक विधि है जिसके द्वारा प्रकृति हमें रोगोंसे बचाती है । मेरे कहनेका यह मतलब बिलकुल नहीं है कि मुझे चेचक या मियादी बुखार-सरीखे भयंकर रोग कभी नहीं हो सकते । मैं एक कसरती प्राकृतिक चिकित्सकको जानता हूँ, जो समय-समयपर मियादी बुखार पैदा करनेवाले कीटाणु पीकर देखा करते हैं कि उनका भरीर निर्विकार है तो ? पर मुझे इस हदतक जानेकी जकरत नहीं है । मुझे इतनेसे ही संतोष है कि ऐसे तीव्र और जीर्ण रोग, जिनसे लोग अक्सर पीड़ित रहते हैं, मुझसे दूर चले गये हैं और जबतक में अपने इस इरादेपर कि जरा भी तबियत खराब होते ही , जुकाम होनेपर, सिर-दर्द होनेपर, यकान प्रतीत होनेपर, जीभ गंदी दिखाई दिखाई देनेपर या अंगुलीके कटनेसे हुए घावके जल्द न सूखनेपर उपवास शुक्कर दूंगा, अटल रहूंगा, मुझे कोई जीर्ण रोग होनेकी

संभावना नहीं है।"

सिक्लेयरके उपवास और उससे प्राप्त लाभके बारेमें उनके मित्रों और संबंधियों ने भी सुना और उनकी सलाइसे छोटे-बड़े उपवास किये। उनकी स्त्रीने कमजोरी, वजनकी कमी, नाड़ी-दौर्बल्य और पाचनकी गड़बड़ीके लिए उपवास किया। उनके एक मित्रने दमे और जलोदरसे उपवासद्वारा मुक्तिपायी। एक दूसरे भाईने अपेंडिसाइटिसके दौरेके समय उपवास करके उसे दूर किया। इसी प्रकार एक स्त्रीने, जिसके स्वभावमें कार्याधिक्यके कारण चिड़चिड़ापन आ गया था एवं शरीरकी हड्डियां कमजोर हो जानेके कारण चलना कठिन था, एक जवानने, जिसकी रेल लड़नेकी वजहसे छातीकी कई हड्डियां टूट गयी थीं एवं फेफड़ेके ऊपरका चमड़ा छिल गया था, एक महिलाने, जिसे अग्निमंदता एवं गठियाकी शिकायत थी, एक पादरी महाशय जो जन्मसे पेटकी गड़बड़ी से पीड़ित थे एवं जिनका आमाशय एवं आंतें जगहसे हट गये थे, उपवास किया और अपने-अपने रोगोंसे मुक्ति पायी।

अपने इन मित्रोंके तथा और भी अन्य रोगियोंके उपवासके अनुभव सिंक्लेयरने एक पत्रिकामें प्रकाशित कराये, जिसके फलस्वरूप सात-आठ सौ ऐसे पाठकोंने उन्हें पत्र लिखे कि, जिन्होंने उनका लेख पढ़कर उपवास किया या अयवा करना चाहते थे । आये हुए पत्रोंमें निम्न प्रस्तोंपर

विशेषतया प्रकाश डालनेकी प्रार्थना की गयी थी। १. उपवासका अंत कब करना चाहिए?

२. क्या फलाहार या अल्पाहारसे उपवासका काम निकल सकता है?

३. उपवासमें जल कितना पीयें एवं अन्य कौन-से प्रयोग करें ?

४. उपवास किस भोजनसे तोड़ा जाय ?

५. किन-किन रोगोंमें उपवास किया जाय ? इनका उत्तर सिंक्लेयरने यों दिया है--

- १. साघारणतः कहा जाता है कि उपवासके बाद भूख हाँटनेपर ही उपवास तोड़ना चाहिए, पर मैंने कभी ऐसे उपवास नहीं किये, इसलिए ऐसा उपवास करनेकी राय देनेमें झिझकता हूँ। दो बार मैंने दारह-बारह दिनोंके उपवास किये और ये उपवास कमजोरी मालूम होनेपर मैंने तोड़ दिये। भोजन आरम्भ करनेपर भूख स्वयं लौटी। सिर-दर्द, उदर-विकार, जुकाम, गलेकी खराश तथा साघारण रोगोंके लिए एक छोटा उपवास काफी है। गठिया, लीवरकी खराबी, कैंसर-सरीखे पुराने एवं जड़ जमाये रोगोंमें बड़े उपवास ही करने चाहिए। यदि उपवासमें कष्ट न हो, तो उसे बढ़ाया जा सकता है, पर उपवास करनेके पूर्व कभी यह निश्चय नहीं करना चाहिए कि मैं कोई लंबा-तीस-चालीस दिनका उपवास करूंगा।
- २. छोटे-छोटे उपवास करना या योड़ा खाकर रहना अयवा केवल फल खाकर रहना में निजी तौरपर किन समझता हूँ । उपवासकी तकली फतो पहले दो दिनोंतक ही रहती है, जबतक कि भूख लगी रहती है, पर अल्पाहारमें भूखका कष्ट हमेशा बना रहता है । मैं कई बार हफ्तों फलपर रहा हूँ, उस दशामें अधिक कमजोरी आती है, उठना भी कठिन हो जाता है । ऐसी कमजोरी उपवासमें कभी नहीं आती ।
- ३. उपवास-काल में जितना बन सके, उतना पानी पीना चाहिए, पर एक बारमें अधिक पानी न पीया जाय । मैं हर घंटेपर और कभी-कभी आध घंटेपर पावभर पानी पीता हूँ । उपवासके आरम्भमें भोजनका समय होनेपर पेटभर पानी पी लेना चाहिए, इससे भूख नहीं सताने पाती । गरम पानीकी बनिस्वत ठंढा पानी सरलतासे मिल सकता है, अतः मैं ठंढा पानी ही पीना पसन्द करता हूँ, पर किसीको गरम पानी मिलनेकी सुविधा हो, तो वह गरम पानी पी सकता है।

उपवास-कालमें नित्य स्नान करना चाहिए । मैं थोड़े गरम पानीसे नहानेके बाद तुरंत ढंदे पानीसे नहाना पसंद करता हूँ। नित्य थोड़े-पानीका एक एनिमा लेना आवश्यक है। मेरा काम साधारणतया आध सेर ठंदे पानीसे मजेसे चल जाता है । उपवासमें कुछ खाया नहीं जाता, अतः मल नहीं बनता । पर, लोगोंके पेटमें पुराना मल अत्यधिक मात्रामें पड़ा रहता है, उसे एनिमाद्वारा निकालनेकी बहुत जरूरत होती है ।

४. अपने उपवास तोड़नेके बारेमें मैंने लिखा है कि मेरा निजी अनुभव यह है कि यदि उपवासके तुरंत बाद दुग्ध-कल्प किया जाय, तभी वह सफल होता है। पर तीन-चार दिनके उपवासके बाद दुग्ध-कल्प नहीं चलता, न लम्बे उपवासके बाद कुछ दिन इधर-उधरकी चीजें खाते रहनेके बाद। दुग्ध-कल्पमें जितना दूध पिया जाता है, वह शरीर-तंतुओंके बहुत अधिक दुर्बल हो जानेके बाद ही चल पाता है। मेरी ही भांति अनेक मित्रोंका भी यही अनुभव है।

उपवासके बाद जिस चीजपर मन चले, उससे उपवास तोड़ना गलत है। एक बार मैंने तथा दो-तीन आदिमयोंने उपवासके बाद खानेके मामलेमें मनमानी की, जिससे बहुत अधिक कष्ट उठाना पड़ा।

उपवास-कालमें पाचन-शक्ति मंद पड़ जाती है एवं आंतें भी अपना काम छोड़े रहती हैं, अतः शुरूमें आसानीसे पचनेवाले खाद्य ही लेने चाहिए और जबतक पेट स्वयं न साफ होने लगे, एनिमा लेते रहना चाहिए। पहले दो-तीन दिन संतरे या अंगूरका रस थोड़ी-थोड़ी मात्रामें लेते रहकर फिर दूघके आहारपर आ जाना चाहिए। यदि दूध मुआफिक न आये, तो धीरे-धीरे भुना आलू, भात, दलिया आदि लेना चाहिए और ऐसी हालतमें नित्य एनिमा लेना न भूलना चाहिए।

५. आमाशय एवं आंतके रोगोंके लिए उपवास बहुत लाभदायक है। पेटमें पड़े सड़ते भोजनसे उत्पन्न विषके रक्तमें पहुँचनेके कारण होनेवाले सिरदर्द, गठिया, तिल्ली और जिगरके रोगमें भी उपयोगी है। शरीरके गंदे रहनेके कारण कीटाणुओंद्वारा उत्पन्न सभी रोगों एवं ज्वर आदिमें भी उपयुक्त हैं।

उपवास और शक्तिका कोई सम्बन्ध नहीं है। यह सोचना गलत है कि जब शक्ति होगी, तब उपवास करेंगे। रोगने जितना ही आपको कमजोर बना दिया है, उतनी ही आपको उपवासकी आवश्यकता है। कमजोरीका यह सम्प्ट अर्थ है कि जो भोजन आप कर रहे हैं, उसे पंचानेकी आपके शरीरमें शक्ति नहीं है। इस समय यदि आप उपवास करेंगे, तो आपमें कमजोरीके बदले शक्ति आयेगी। उपवास-कालमें यकी हुई पाचन-प्रणालीको आराम मिलता है और वह कामसे छुट्टी पाकर आरामकी नींद सोती है।

उपवास रोगोंको दूर करनेके लिए प्रकृतिकी एकमात्र दवा है। यह मत सोचिए कि अंगले सप्ताह उपवास आरम्भ करेंगे या घर चलकर उपवास शुरू करेंगे। रोग आ गया है, तो तुरन्त उपवास शुरू कर दीजिए। यदि आपका काम सर्वया मानसिक नहीं है, तो काम करते हुए भी उपवास करना आसान है।

उपवासके बाद भोजन क्या हो ? इस सवालके जवाब में सिंक्लेयर साहब कहते हैं कि, यह मनुष्यको स्वयं अपने अनुभवसे जानना चाहिए । वह स्वयं इसी प्रक्लके उत्तरके लिए एक सप्ताहतक फलपर रहे और एक सप्ताहके बाद गेहूँ खाकर तथा तीन सप्ताह केवल दूध पीकर और इतने ही समय केवल मांस खाकर।

उनकी पक्की राय है कि जिन खाद्यों में शराब या सिरका हो, जिनमें चीनी मिली हो, मैदेकी चीज-चाहे कैसी भी मोहक क्यों न हो और तली हुई कोई चीज न खानी चाहिए । दूधका प्रयोग भी वह अच्छा नहीं समझते । दूध केवल दुग्ध-कल्पके समय ही पीना चाहिए । फलोंको वह बहुत अच्छी चीज नहीं समझते और मूंगफली इसलिए नहीं खाते कि वह उन्हें पचती नहीं। वह कहते हैं कि, किसीको केला नहीं पचता, तो किसीको छेना । कोई तेलसे घृणा करता है, तो कोई किसी दूसरी चीजसे । इसलिए भोजनके सम्बन्धमें सबको अपनी रुचि और अनुभवसे काम लेना चाहिए।

उपवास तोड़नेके लिए सन्तरेके रसको वे आदर्श मानते हैं और कहते हैं कि उपवासके बाद कुछ समयतक भोजनकी बहुत-थोड़ी मात्राकी जरूरत रहती है, अत: स्वादके वशीभूत न होकर भूखके अनुसार ही भोजन करना चाहिए। (२)

## नाश्तेका उपवास

अमेरिकामें डॉ॰ एडवर्ड हूकर डेवी, एम॰ डी॰ एक नामी डाक्टर हो गये हैं। प्रसिद्ध वह अपनी डाक्टरीके कारण नहीं, अपने उपवास-सम्बन्धी विचारों एवं उनके प्रचारके कारण हुए। उन्होंने एक तरहसे एक पंथ ही चला दिया, जिसका नारा या, "नाम्ता छोड़ो" अर्थात् प्रत्येक स्वस्य व्यक्तिको एवं रोगीको भी दोपहरतक कुछ नहीं खाना चाहिए। रातमें सोनेसे जो शक्ति मिलती है, उसीसे काम लो और दोपहरतक पेटको आराम करने दो। पचानेके काममें शरीरकी पूरी शक्ति खर्च होती है, उसे जहाँतक हो सके, बचाओ।

डॉ॰ डेवीने जब जवानीमें अपनी प्रैक्टिस आरम्म की, तो देखा कि नये-पुराने सभी डाक्टर एक ही रोगके लिए रोगियों को भिन्न-भिन्न दवाएं देते हैं और रोगी सबसे समान अनुपातमें मरते-जीते हैं। डाक्टरी चलना भी किसी विशेष योग्यतापर निर्भर नहीं है, अमुककी इसलिए चलती है, क्योंकि वह स्त्री है, अमुककी इसलिए कि वह एक विशेष परिवारमें पैदा हुआ है। दवा और रोगके निवारणके सम्बन्धमें, जब वह अपने गाँवमें बीमार पड़नेवाले रोगियों, उनकी दवा एवं अनुपातात्मक मृत्युको लेकर विचारकरने लगे, तो दवापर इनकी आस्था विशेष क्रपसे डगमगाने लगी। वह शहर नहीं गांवके रहनेवाले ये और उनका गांव बहुत बड़ा था। वहाँ उन्होंने देखा था कि जब कोई बीमार पड़ता है, तो गांवके लोग ही जो-सो ओपिधिके रूपमे दे देते हैं और लोग उसीको लेकर जीते या मरते हैं--और जब वहाँ मरनेवाली संख्या डाक्टरोंके हाथों मरनेवाली संख्यासे उन्हें अधिक नहीं दिखाई दी, तो उनके मनमें यह प्रश्न उठने लगा कि दवा क्यों?

उसी समय उन्हें एक बहुत गरीब किसानकी एक वयस्क बीमार लड़कीको देखनेका मौका मिला। उसने अपने रोगकी पीड़ाके कारण तीन सप्ताहसे पानीतक नहीं पीया था। दवा तो उसे देता ही कौन? और उसे पचता भी कुछ नहीं था। कई दिनों बाद पानी पचा और रोगीके चेहरेपर चमक लीटी। धीरे-धीरे उसका मिला अधिक सतेज हो गया, त्वचा निखर आयी और उसकी शक्ति बढ़ती हुई प्रतीत हुई। प्रकृतिकी यह करामात डॉ॰ डेवीके लिए बड़ी आश्चर्यकर थी। उन्होंने रोगीको प्रकृतिपर ही छोड़ दिया और उन्हें दो-चार दिनोंमें ही यह देखकर अत्यन्त आश्चर्य हुआ कि रोगीकी गंदी जीभ दूध पीते बच्चेकी जीभकी तरह साफ हो गयी, सांस, जो बराबर बदबूदार रहा करती थी, ठीक हो गयी। ठीक पेंतीसवें दिन रोगीको भूख जागी। रोगसे पूरी निवृत्तिका यह चिट्न था। उसका ज्वर विन्युल चला गया था, नाड़ीकी गति भी सम हो गयी थी। इस समय रोगीन डाक्टरकी नहीं, भोजनकी मांग की।

डॉ॰ डेवीने इसके पहले, इतना खराब मरीज नहीं देखा था। रोगीको खिलाते-पिलाते रहने एवं भोजन पेटमें स्कते रहनेपर भी अक्सर जितने रोगी इतने समयमें दुबले हो जाया करते हैं, वह स्त्री उससे अधिक दुबली नहीं हुई थी। भोजन कुछ नहीं, आवश्यकता होनेपर केवल पानी पिया जाता और रोगिणी अपने-आप स्वस्थ हो गयी। डॉ॰ डेवीके लिए यह अजीव समस्या थी। वह सोचने लगे कि यदि रोगिणीको मैंने दवा दे दी होती तो? और वह मर जाती तो? क्या मैं उसकी हत्या करनेका जिम्मेदार नहीं ठहरता? सभी डॉक्टर रोगीको 'खिलाओ-पिलाओ' पुकारते रहते हैं। उनकी किताबें कहती हैं कि, इसी प्रकार रोगीकी शक्ति कायम रह सकती है और वह जिंदा रह सकता है, पर यहाँ तो प्रकृतिने मनुष्यके अनुभव और उसके रिवाजपर पानी ही फेर दिया! बिना भोजनके

रोगिणीकी शक्ति कायम रही और रोग स्वतः अच्छा होता रहा ।

इस वक्तसे डॉ॰ डेवीने किसी खास रोगके लिए दवा देनी बंद कर दी। केवल कहीं कोई दर्द वगैरह हुआ, तो उसे शांत करनेके लिए और यदि पेट-गड़बड़ हुआ, तो उसे साफ करनेके लिए दवा देते रहे। भोजनके नामपर माड़ या पतली दलिया बताते रहे। दूघ तो वह बिलकुल बंद कर देते थे। रोगीको कुछ देनेकी उनकी इच्छा ही नहीं होती थी। यह सब वह रोगीके घरवालोंकी तसल्लीके लिए बताते थे।

लगभग इसी समय उनके घरके आस-पास डिप्यीरियाका प्रकोप हुआ, जिससे उनके पड़ोसीके कई बच्चोंकी मृत्यु हो गयी । उनके बच्चेको भी डिप्यीरिया हो गया । उस बच्चेको उन्होंने बड़े लाड़-प्यारसे पाला था । उसे दवा दें कि न दें ? यहीं उनके दवा-संबंधी नये विचारोंकी आजमाइश होनेवाली थी । अचानक उन्हें उसी समय एक रोगीको देखने जाना पड़ा । देर होते देखकर उनकी स्त्रीने दवा मंगाकर उस बच्चेको एक खुराक पिला ही दी । लौटनेपर डॉ॰ डेवीने देखा कि जितनी दवा उनके बच्चेको दी गयी थी, वह एक घोड़ेको देनेके लिए काफी है । खैर, उन्होंने उसी समयसे दवा बंद की और उसकी मांको भुलानेके लिए बच्चेको दवाके नामपर थोड़ा रंगीन पानी देते रहे और प्यास लगनेपर सादा पानी पिलाते रहे । उनके सारे डॉक्टर मित्रोंने उनके इस 'दुराग्रह' का मिलकर विरोध किया, पर डॉ॰ डेवी अपने मतपर अटल रहे । ईश्वरकी कृपासे बच्चा अच्छा हो गया और उनके 'रोगमें उपवास' संबंधी दिचारोंने महरी जड़ पकड़ी ।

अब डॉ॰ डेवी घड़ल्लेसे अपने रोगियोंपर उपवास और पानी आजमाने लगे और उन्हें स्वस्य करने लगे । पर, उपवास और पानीसे रोगी अच्छे कैसे होते हैं, यह उनकी समझमें न आता था । अब भी वह सोचते ये कि बिना भोजनके रोगी जीता कैसे हैं, उसकी चंतना अंततक कैसे बनी रहती है ? यह रहस्य तब खुला, जब उन्हें नीचेकी तालिका मिली । यह तालिका यह बताती है कि भूखसे मरनेवाले प्राणीके शरीरके तत्व किस

#### अनुपातमें छीजते हैं : --

बसा `	D	९७ স্ব	९७ प्रतिशत	
पेशियां		30	W	
यकृत		५६	W	
प्लीद्या		६३	17	
रक्त	f .	१७	Ħ	
नाड़ियां		0	Ħ	

उससे डॉ॰ डेवीकी समझमें आया कि जरूरतके लिए मनुष्यके शरीरमें बहुत-सा भोजन इकट्ठा रहता है और उन्होंने यह भी जाना कि क्यों मनुष्यकी चेतना अंततक बनी रहती है । नाड़ी-जाल, जिसकेद्वारा सारे शरीरके सारे कार्योंका परिचालन होता है, जिसके मुख्य केंद्रकों मस्तिष्क अथवा चेतनाके नामसे भी पुकारते हैं, मरते दमतक उसके एक अं शका भी नाश नहीं होता और न होता है नाश उसकी कार्य-शक्तिका । मस्तिष्ककों किसी भोजनकी जरूरत नहीं है और न पोषण उसे उन खाद्योंसे मिल ही सकता है, जो रोगीको रोगकी अवस्थामें खुराकके तौरपर दिये जाते हैं।

डॉ॰ डेवी समझ गये कि आदमी भोजन बिना दिनों नहीं, सप्ताहों और महीनों नहीं मर सकता और साधारणतः जि़तने दिनों तीव्र रोग चला करते हैं उनसे बहुत अधिक दिनोंतक मनुष्य भोजन-बिना रह सकता है।

धीरे-धीरे उनके विचार शृंखला-बद्ध हो गये और अपने विरोधी डाक्टरोंको जवाब देनेके लिए उन्होंने उन्हें शरीर-शास्त्र-संबंधी तथ्योंके आधारपर सुसज्जित किया।

"मिस्तिष्क शरीरक्पी मशीनका शक्ति-केंद्र है--शरीरकी प्रत्येक शक्तिका स्रोत । शरीरके सारे कार्य उससे मिसनेवाली शक्तिसे ही चलते हैं। हमारा सोचना, पार, घृणा अथवा प्रशंसा करना, हाथोंसे काम 'लेना, चखना, सुनना, महकना, देखना और अनुभव करना-यह सब मिल्लिकहारा ही होता है । मिल्लिक में मिली शक्तिसे ही ये तन काम संपन्न होते हैं । मिल्लिक अथवा नाड़ी-जाल ही शरीरकी टूटो हां हु गंको जोड़ता है, वही घावोंको भरता है और रोगोंको दूर करता है । शरीरके सभी आवश्यक अंग एवं मांस पेशियोंको मिल्लिक ही चलाता है । पाचन-प्रणाली शरीरका अत्यावश्यक अंग है और इसका सारा काम मिलिक भरोसे ही होता है । जो आश्चर्यजनक शिक्त हमें शरीरके अस्थिपुंज, स्नायुओं, मांसपेशियों या नसोंमें दिखाई देती है, वह उसकी नहीं है, वह उनको मिल्लिक ही मिलती है । यह सभी जानते हैं कि जब हाथ अथवा पैरसे संबंधित नाड़ीका, नाड़ी-जालसे संबंध-विच्छेद हो जाता है, तब उसके हिलाने-डुलाने अथवा स्पर्शको शिक्त चली जाती है और इसी प्रकार यदि आमाश्यसे संबंधित नाड़ीको काट दिया जाय, तो पाचन-क्रिया भी बंद हो जायेगी । तो साधारणत: यह कहा जा सकता है कि शिक्त शरीरकी नहीं, सीधे-सीधे मिलिककी है ।

"अत: भोजनके एक अणुको भी पचानेके लिए जिस गक्तिकी जरूरत होती है, वह मस्तिष्कसे ही मिलती है। भोजनसे ही यदि शक्ति मिलती होती, तो कामकी यकानको दूर करनेके लिए आराम नहीं, भोजनकी जरूरत होती, पर मनुष्य सोकर उठनेके बादसे प्रतिपल यकता ही जाता है और अंतमें उसे ऐसी यकान आती है कि उसे पड़कर सो ही रहना पड़ता है! यदि मनुष्य रातको न सोये तो क्या इसकी पूर्ति संसारका कोई भी भोजन कर सकता है? यह सर्वविदित है कि शारीरिक श्रमके बाद आयी यकान आराम करनेके बाद ही जाती है।"

"मिस्ताष्कको भोजन अपने-आपसे मिलता है और वह अपनी खोयी शक्ति आराम और निद्रासे पूरे तौरपर प्राप्त कर लेता है। शरीरकी कोई क्रिया, चाहे वह कितनी ही छोटी क्यों न हो, कोई विचार, चाहे उसमें कितना ही कम समय क्यों न लगे, उसमें लगनेवाली शक्ति पस्तिष्ककी ही होती है। भोजन कितना ही थोड़ा क्यों न हो, मिस्ताष्ककी ही शक्तिसे एचता है।" "भूख न रहनेपर, थके रहनेपर अथवा किसी प्रकारके मानसिक उद्देगके समय यदि हम भोजन करते हैं, तो हमें तुरन्त हमारी मानसिक शक्ति और शारीरिक शक्तिमें क्षीणता प्रतीत होती है । जब स्वास्थ्यके समयकी यह हालत हैतब रोगके समय, जब कि मस्तिष्क बहुत अधिक यका रहता है, भोजन किये जानेपर, क्या वह शारीरिक और मानसिक शक्तिको और अधिक क्षीण न करेगा ? रोगमें भूख रहती भी कहां है ? वह रोगोंकी तीव्रताके अनुपातमें कमो-वेश चली ही जाती है । "

<sup>ग</sup>पर हम साघारणतया क्यों खाते हैं ?

"खाते हैं इसलिए कि, भूख लगती है और भोजनसे साधारण कार्यों के करने में शरीरकी जो छीजन होती है, उसकी इससे पूर्ति होती है और मिस्तिष्क, यदि उसे किसी अन्य कार्यमें न लगा दिया जाय, तो वह अपनी सारी शक्ति लगाकर किये हुए भोजनको पचानेकी कोशिश करता है। "

डॉ॰ डेवी बचपनसे स्वयं रोगी ये । दुबला-पतला बदन और सफेद चेहरा, यह उन्हें कुछ तो माता-पिताकी देन थी, कुछ उनकी भोजनकी आदतके कारण ऐसा हो गया था । वह भर-भर पेट सबेरे, दोपहर, शामको खाते, पर खाना उसके शरीरमें न लगता । बिल्क धीरे-धीरे उनकी पाचन-शक्तिक्षीण हो गयी और उन्हें अग्निमां हो गया, जो उनके विद्यार्थी-जीवनतक चलता रहा । डॉक्टरी पास कर लेनेपर उन्होंने अपने सारे ग्रंथ उलटे-पलटे, पर उन्हें कोई दवा अपने रोगके लिए उपयुक्त प्रतीत न हुई । कई मित्र डॉक्टरों ने कई दवाएं लेनेकी राय दी, पर गिलास भर तीती, कड़वी दवाइयां पीनेकी उनकी हिम्मत न होती थी । वह जिस-तिस तरह चलते रहे, पर अब, जब डॉक्टरीका काम जोरसे करना पड़ा, उनका स्वास्थ्य और भी गिरने लगा । मित्र उनकी अवस्थापर अफर्स, करते, पर किसीके पास उन्हें देनेको कोई उपयुक्त राय नहीं थी । एक दिन यकायक उन्हें अपना एक पुराना साथी सड़क पर घूमता मिल गया, जो यूरोपकी यात्रा करके आया था । उसने डा॰ डेवीके स्वास्थ्यके सम्बन्धमें

व्यर्यकी सहानुभूति एवं चिंता प्रकट नहीं की, पर उन्हें बताया कि यूरोपवाले अमेरिकनोंसे बहुत हल्का नास्ता करते हैं, और भी उनके सम्बन्धमें बहुत बातें बतायीं । डॉ॰ डेवीको लगा कि सचमुच सबेरे नास्ता करना तो व्यर्थ ही है । पेट रातके भोजनसे भी छुट्टी नहीं पाये रहता और लोग उसे सबेरे-सबेरे भोजनसे भर देते हैं। पर यह उनका विचारमात्र ही था। वह उसपर चल न सके । चले तब, जब उनके लिए सबेरे अपने आफिसकी कुर्सीपर ठीकसे बैठे रहना मुक्किल हो गया । सुस्ती ऐसा घेरती कि वह कुछ काम न कर पाते । तब उन्होंने एक दिन हिम्मत की और सबेरे कुछ भी न खाया । इससे उन्हें पेट खाली-खाली सा तो लगा, पर स्फूर्ति कॉफी रही और इसी प्रकार दूसरे दिन नाक्ता न करनेपर जो चेतनता उन्हें प्रतीत हुई, वह उनके लिए आक्चर्यजनक थी । उन्होंने नाम्ता बिलकुल छोड़ दिया। कुछ ही दिनों बाद उनके मित्र उन्हें स्वास्य-सुधारपर बधाइयां देने लगे। अब तो उन्होंने पाचन-सम्बन्धी रोगियोंको नास्ता न करनेकी राय देना शुरू किया। जो भी इसपर चलता, उसे लाभ होता। एक दूसरे रोगीसे यह सूचना दूरतक फैली और पाचन-सम्बन्धी रोगके रोगियोंके अलावा भी कितने दूसरे जीर्ण रोगके रोगियोंने उनके इस नुस्खेको आजमाया । उन्हें लाभ हुआ और इस बातका पता जब डाक्टर डेवीको लगा, तो वह प्रत्येक रोगी ही नहीं, खस्य रहनेके सभी इच्छुओंको भी नास्ता छोड़ने की राय देने लगे।

अमेरिकामें लोग नास्ता कुछ थोड़ा-सा नहीं करते, बल्कि पूरा भोजन ही करते हैं। ऐसे लोगोंको बिलकुल नास्ता न करनेकी राय देना घोर विरोधको न्योता देना था। अतः पहले डॉ॰ डेवी लोगोंको चाय या काफी पीकर रहनेको कहते; पर धीरे-धीरे उनसे वह भी छुड़वा देते।

नाक्ता छोड़नेसे उनके अधिकतर मोटे रोगी कुछ हल्के हो जाते, पर उनकी शक्ति निक्तित रूपसे बढ़ जाती । केवल नाक्ता न करनेसे कई लोगोंकी आंखोंकी रोशनी बढ़ी, सुनाई साफ देने लगा, घ्राणेंद्रिय तीव्र हो नयी । पुराने दमे, नजले, बवासीरके रोगियोंने भी नाक्ता छोड़नेसे आश्चर्यजनक रूपमें लाभ पानेकी बात बतायी । अब डॉ॰ डेवीने रोग नहीं, रोगियोंका अध्ययन करना शुरू किया और उन्हें झात हुआ कि भूखसे अधिक भोजनके कारण रोग होते हैं । इस प्रकार उपवास एवं "नास्ता छोड़ो" के संबंधमें प्राप्त हुए ज्ञानको लक्ष्य करके उन्होंने लिखा है कि "उपवासका पूरा महत्व मुझे नास्ता छोड़ने के बाद ही ज्ञात हुआ । इस संबंधकी और बातें भी धीरे-धीरे ही समझमें आयी । भोजनसे केवल शरीरकी छीजनकी पूर्ति होती है, गयी हुई शक्ति केवल निद्रासे ही मिलती है । मैं कितना कुड़मग्ज हूँ, अन्यथा यह छोटी-सी बात बहुत पहले ही मेरी समझमें आ जानी चाहिए थी । "

डॉ॰ डेवीने लोगोंको तीस, चालीस और पचास-पचास दिनके उपवास भी कराये, जिसकी संख्या दस-पांच नहीं, सैकड़ोंमें हैं। उपवास-संबंधी उनके विचारोंको लेकर अमेरिकामें एक बार बहुत हो-हल्ला मचाथा। बड़े-बड़े दैनिक पत्रोंके रिपोर्टर उनके रोगियोंके घरका चक्कर लगाते रहते, रोगियोंके चित्र लिये जाते और उनके सम्बन्धमें लम्बी-लम्बी रिपोर्ट निकलती।

डॉक्टरोंको भी डॉ॰ डेवीने बहुत फटकारा है । उन्हें सलकार कहा है-- "डॉक्टर! तुम रोगीको रोगमुक्त करने जानेके पहले अपने रोग मिटा लो न! कितने नासमझ हो तुम! मालूम होता है कि तुम्हें स्वास्थ्यके नियमोंका तिनक भी ज्ञान नहीं है, अन्यया सिगरेट पी-पीकर अपनेको हमेशा क्यों बीमार बनाते रहते और उसके घुएंसे रोगीके स्वच्छ कमरेको गंदा एवं जहरीला क्यों बनाते ?

डॉ॰ डेवीको अपने समयमें कितने ही ऐसे पादरी तया सरकारी अधिकारी, मिले जिन्होंने उनके विचारोंका प्रचार किया। शिष्य भी मिले, जो आज उनके विचारोंके आधारपर लोगोंकी चिकित्सा करते हैं।

## समझदारीसे उपवास

प्रोफेसर एरनाल्ड इहरिट अमेरिकाके एक बहुत प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक हुए हैं । वह बड़े खरे स्वभावके थे । उनके लिखनेमें अद्भुत् ओजस्विता थी । अपने विचार प्रकट करते समय वह कभी यह खयाल नहीं करते ये कि अपने प्रतिपक्षियोंको वह कितने कड़े शब्दों में याद कर रहे हैं ! उनका लक्ष्य होता या अपने विचारोंको स्पष्ट एवं जोरदार शब्दों में रखना, जिसका फल यह होता था कि अधिकांश पाठक तो इनकी कृतियां पढ़कर इनके मुरीद हो जाते थे, पर कुछ इन्हें घमंडी भी समझने लगते थे । जो कुछ भी हो, प्रोफेसर इहरिट की उपवास-विज्ञानको अपनी देन है, जिसके लिए वह प्राकृतिक चिकित्सकों एवं प्राकृतिक चिकित्साके प्रेमियों द्वारा हमेशा याद किये जायेंगे ।

प्रोफेसर इहरिटके पहले उपवास-चिकित्सक उपवासकी तैयारीपर जोर नहीं देते थे। उनके सामने इसकी आवश्यकता सफ्ट नहीं थी। यदि उपवासके पहले वे रोगीको कुछ दिनों अपने भोजनमें कुछ अधिक फल-तरकारी रखनेको कहते थे, तो केवल भोजनको हल्का करनेकी गरजसे और यदि रोगी सबल हुआ, तो वे उसे पहले दिनसे ही उपवास कराने लगते थे, जिसका फल यह होता था कि उपवासमें रोगीमें कभी-कभी बड़े कष्टकारक लक्षण उत्पन्न होते रहते, जो कठिनाईसे दूर होते और जिनकी वजहसे उपवास कभी-कभी समयके पहले ही तोड़ना पड़ता। इन कृष्टोंसे बचनेका उपाय लोगोंको प्रोफेसर इहरिटकी पुस्तक 'समझदारीसे

उपवास' (रैशनल फास्टिंग) में मिला, जो उनके रोग और स्वास्थ्य-संम्बन्धी इन विचारों में निहित है:

"आप किसी रोगको लीजिए । प्रत्येक रोगमें रोगके फलस्वरूप शरीरसे किसी-न-किसी रीतिसे इलेप्मा निकलने लगता है और जब रोग बढ़ जाता है, मवाद अर्थात् सड़ा हुआ रक्त आने लगता है । यूँ योड़ा इलेप्मा प्रत्येक स्वस्थ शरीरमें होता है और यह मल आदिके साथ थोड़ी मात्रामें निकलता भी रहता है, पर मेरे कथनकी सचाई प्रत्येक बुद्धिमान व्यक्तिकी समझमें आ जायेगी, जब वह इसपर गौर करेगा कि नाकमें लगनेवाले साधारण जुकामसे लेकर फेफड़ोंके प्रदाह, क्षय एवं मिरगी (आगके रूपमें मुंहसे निकलनेवाला मल) इलेप्मा ही है । कान, आंख, त्वचा, पेट एवं हृदयके जिन रोगोंमें अथवा गठिया, पागलपन आदिमें जहाँ इलेप्माके 'प्रत्यक्ष दर्शन नहीं होते, वहाँ भी रोगका प्रधान कारण इलेप्मा ही होता है । इन रोगोंमे इलेप्मा शरीरके बाहर निकल न पानेसे वह रक्तमें मिल जाता है और ठढंदाके कारण जहाँ रक्त-निकाएं सिकुड़ गयी होती हैं, वहाँ पहुँचकर जलन, सूजन एवं दर्द उत्पन्न करता है । "

"ऐसी दशामें रोगीको श्लेष्माविद्दीन खाद्य अर्थात् कोई फल देना चाहिए अथवा कुछ भी न देकर पानीमें नीवूका रस मिलाकर अथवा केवल पानी पिलाना चाहिए-- ज्यों ही चिकनाई, मांस, रोटी, उबला दूध, आलू एवं अन्य श्वेतसारीय पदार्थ जैसे, चावल आदिके रूपमें श्लेष्माका शरीरमें पहुँचना बंद हो जाता है, शरीर, रक्तमें इकट्ठे श्लेष्मा एवं मवादको शरीरसे बाहर फेंकनेकी ओर प्रवृत्त होता है । यह श्लेष्मा साधारणतः पेशाबके साथ निकलने लगता है और यदि श्लेष्मा अधिक हुआ, तो शरीरसे श्लेष्मा निकालनेवाले जितने अंग हैं, वे सब और सारी श्लेष्मक झिल्लियाँ श्लेष्मा निकालने लगती हैं। "

इस प्रकार इहरिट साहबकी रायमें रोगोंका कारण क्ष्लेब्साकारक खाद्योंका अधिक प्रयोग ही है और रांगोंको दूर करने लिए क्ष्लेब्सानिवारक भोजनकी जरूरत है। क्ष्लेब्साकारक खाद्य पष्टचाननेकी उन्होंने एक तरकीन बतायी है और यह भी बताया है कि श्लेष्माकारक खाद्य रोग कैसे पैदा करते हैं।

"यदि रोटी बनानेक काममें आनेवाले किसी अन्नके आटे, आलू या चावलको बहुत देरतक उबाला जाय, तो उसमेंसे चिकनी लेई-सी एक चीज (क्लेब्सा) निकलने लगती है। इसका उपयोग जिल्दसाज और बढ़ई कागज या लकड़ी जोड़नेके लिए करते हैं। यह चिकनी चीज बहुत जल्द खट्टी हो जाती है, उसमें सड़न उत्पन्न हो जाती है और तब यह कीटाणुओं के वासका काम देती है। पाचन-क्रिया भी किसी भट्ठीसे कम नहीं है। इसका काम है खेतसारको पचाकर शर्करा बनाना; क्यों कि रक्त केवल शर्कराका ही उपयोग कर सकता है, अतः इसमें जब ये खेतसारीय खाद्य पड़ते हैं, तो उनमेंसे चिकनी चीज (क्लेब्सा) निकलने लगती है, जिसे शरीरको अपनेसे बाहर करना होता है और वर्षों यह काम चलते रहनेके का रण चिकनाहट आमाशय एवं आतों में धीरे-धीरे चिपकती जाती है और इस हदतक चिपक जाता है कि वहाँ सड़न उत्पन्न हो जाती है, रक्त-निकाएं रुंध जाती हैं और अंतमें रक्त दृषित हो जाता है।

"पर यदि अंजीर, खजूर, किशमिश, मुनक्का या अंगूरको उबाला जाय, तो ये भी गाढ़े लेई-से हो जाते हैं, किंतु न ये सहते हैं और न इनमेंसे क्लेब्मा निकलता है। यह पककर बिलकुल चासनीकी तरह हो जाते हैं, जिसे रक्त तुरंत अपने उपयोगमें लाता है। चासनीका न सड़नेका गुण सर्वविदित है। फलको सड़नेसे बचानेके लिए इसीकी सहायतासे उनका मुख्वा बनाया जाता है। "पर यहाँ यह बता देना असंगत न होगा कि फल-शर्करा और इक्षु-शर्करा (ईखकी चीनी) के गुण भिन्न हैं। फल-शर्कराका ही उपयोग शरीर तुरंत एवं उसके स्वाभाविक क्रपमें कर सकता है। फल-शर्करा सभी फलोंमें योड़ी-बहुत मात्रामें और किशमिश, मुनका, खजूर, अंजीर-सरीखे सूखे फलोंमें विशेष क्रपसे मिलती है। गन्नेकी मिठास अथवा गन्नेके रससे बनी चीनी इससे भिन्न है। उसे उपयोगमें लानेके पहले शरीरको उसे भी स्वेतसार की तरह ही पचाना

पड़ता है।

इस प्रकार खेतसारीय खाद्य क्लेष्माकारक हैं--सभी अन्न, कंद जैसे आलू वगैरह, मांस, मछली, अंडे भी इसी कोटिमें आते हैं। केवल हरी तरकारियां और सभी ताजे एवं सूखे फल क्लेष्मा-निवारक खाद्यकी श्रेणीमें आते हैं। रोग क्लेष्माका रक खाद्योंको कम लेना शुरू करने अर्थात् केवल क्लेष्मा-निवारक खाद्योंपर रहने लगनेके समयकी अपेक्षा उपवासमें अधिक तेजीसे निकलता है। उपवासमें पाचन-क्रिया बंद हो जाती है, जिससे जीवन-शक्तिको रोगनिवारणके कार्यका-शरीरसे क्लेष्मा निकालनेका--पूरा मौका मिलता है। अपने इस विश्वासको साबित करनेके लिए इहरिट साहब चौदह महीनेतक केवल फल-तरकारियोंका उपयोग करते रहे तथा बीच-बीचमें उपवास भी करते रहे। उपवास इन चौदह महीनोंमें इन्होंने १२६ दिन किये थे, जिसमें ४९ दिनका एक अटूट उपवास भी था।

यह भोजन-परिवर्तन उन्होंने अपने रोगोंके निवारणके ख्यालसे भी किया था। रोग उन्हें विशेषतः गुर्दोंकी सूजनका था, जो सांघातिक समझा जा रहा था। अपने इस प्रयोगसे वह बिलकुल खस्य हो गये और इतने खस्य हुए कि वह सवा दो घंटे बिना ठहरे दौड़कर लोगोंको दिखा सके और आगे चलकर उन्होंने अपना स्वास्थ्य इतना उन्नत बनाया कि ५६ घंटे लगातार चलकर उन्होंने अपने पुराने डाक्टरों एवं मित्रोंको चिकत कर दिया।

फलाहार, अन्नाहार, दूध एवं मांसका शरीरकी रोग-निवारक शक्तिपर क्या प्रभाव होता है, यह दिखानेके लिए उन्होंने एक बार अपने हाथके निचले हिस्सेमें चाकूसे एक घाव कर लिया। घावसे रक्त जरा भी नहीं बहने पाया। घावके मुंहपर आया हुआ रक्त तुरंत जम गया। न उन्हें कोई दर्द हुआ, न घावमें सूजन पैदा हुई, न क्लेष्मा निकला, न मवाद। घाव तीन दिनमें सूख गया और उसपर लगी पपड़ी उत्तर आयी। फिर वह शाकाहार करने लगे अर्थात् उन्होंने फलके साथ तरकारियां और अन्न (क्वेतसारीय क्लेष्मा पैदा करनेवाला खाद्य) जोड़े। दूध उन्होंने नहीं

लिया। कुछ दिनों बाद वैसा ही घाव उन्होंने हाथपर फिर किया। इस घावसे थोड़ी देर रक्त निकलता रहा, थोड़ा दर्द हुआ और थोड़ा मवाद भी निकला, थोड़ी सूजन भी हुई और इसके सूखनेमें दूना वक्त लगा। फिर इसी प्रकारका घाव उन्होंने अपने भोजनमें मांस, रोटी और थोड़ी घाराब जोड़कर किया तो घावसे रक्त देरतक निकलता रहा, जो पतला एवं हल्के लाल रंगका था, सूजन अधिक हुई तथा मवाद कई दिनोंतक निकलता रहा और यह घाव दो दिनोंका उपवास करनेके बाद ही पूरी तरह सूख सका।

इहरिटकी रायमें फल ही मनुष्यका आदर्श भोजन है। वे कहते हैं—
"मनुष्य किसी समय केवल फल ही खाता था, इसमें संदेह करनेकी जरा भी
गुंजाइश नहीं है और देह-धर्मशास्त्रके अनुसार यह साबित किया जा सकता
है कि आज भी उसका शरीर फलोंद्वारा पोषण प्राप्त करनेमें समर्थ है। क्या
मनुष्य अपनी नैसर्गिक बुद्धिद्वारा पोषण प्राप्त करनेमें समर्थ है? क्या
मनुष्य अपनी नैसर्गिक बुद्धिद्वारा बिना किसी सबूतके, आसानीसे यह नहीं
समझ सकता कि शिकारी बननेसे पहले वह पूर्णतया फलाहारी था? मेरा
तो यह भी विश्वास है कि फलाहार उसे पूर्णतया स्वस्य, सुंदर एवं सशक्त
रखता या—रोग, शोक, कष्टसे मुक्त। मनुष्यके पोषणके लिए आवश्यक,
कौन-सी ऐसी चीज है जो फल और मेवोंमें नहीं मिलती?

"प्रकाश और सूर्यकी पहुँचसे दूर अंधेरे कमरों में जीवन व्यतीत करनेवाले आजके सुसभ्य प्राणीके शरीरका सफेद रंग, सुंदरताकी व्याख्याकी कोटिमें कभी नहीं आ सकता । वह शवका रंग है, जो उबले, मृत एवं गलत भोजनकी देन हैं । रक्ताभ अंगूर एवं नारंगी, संतरेका भोजन एवं धूप, वायुस्तानका विधिवत् सेवन मिलकर शरीरको कितना सुंदर रंग प्रदान कर सकते हैं एवं उसे कितना ओजस्वी बना सकते हैं, यह आजके चित्रकारकी कल्पनाके भी बाहरकी चीज है । "

"यदि किसीको बचपनसे ही श्वेतसार-विहीन खाद्योंपर पाला जाय और उसे केवल फल खिलाये जायं, तो इसमें कोई संदेह नहीं है कि, ज तो वह कभी बीमार पड़ेगा, न कभी बूढ़ा होगा। "मनुष्यके हायकी करामातके प्रतीक खाद्य ही रोगोंके प्रधान कारण हैं। यही बुढ़ापा और मोटापा लाते हैं। इन्हींके कारण बाल झड़ते और मुंहपर झुरिया पड़ती हैं, नाड़ी-दौर्बल्य आता है और स्मरण-शक्तिका हूम होता है। " प्रोफेसर साहबकी राय है कि यदि मनुष्य अपने स्वाभाविक भोजनपर आ जाय, तो यह किसी भी रोगसे अपनेको मुक्त कर सकता है। उपवास रोगसे छुट्टी दिलाने का केवल एक तेज रास्ता है, पर उपवासपर धीरे-धीरे ही आना चाहिए। जो रोगी हों, वे कभी लबा उपवास करनेकी जल्दी न करें।

"यदि मनुष्य खस्य भी हों, तब भी उसे आरंभमें लंबा उपवास नहीं करना चाहिए । पहले उसे छोटे उपवाससे आरंभ करना चाहिए । सप्ताइमें एक या दो बार छत्तीस घंटेके लिए किये गये उपवास भी रोगको दूर करनेमें समर्य हैं । जिन्होंने कभी उपवास नहीं किया है, उनके लिए पहली बार इतना काफी है कि वे संघ्याको भोजन न करें तथा सोनेके पहले एनिमा लेकर पेट साफ कर लें।"

"छत्तीस घंटेके उपवासमें दूसरे दिनतक कुछ भी नहीं खाना चाहिए और उपवास केवल थोड़े फलोंसे तोड़ना चाहिए । प्रत्येक उपवासके बाद पहला भोजन फलका होना आवश्यक है । फलका रस उपवासमें ढीली हुई श्लेष्माको शरीरके बाहर करता है । "

"छोटे-छोटे उपवासोंकी सहायतासे रोग शीघ्रतासे भगानेकी सर्वोत्तम रीति यह है: — पहले तीन दिनका उपवास किया जाय, फिर उपवाससे होते हुए लाभको बढ़ाते रहनेवाला कार्यक्रम चलाया जाय अर्थात् तीन दिनतक पानीमें केवल नींबू मिलाकर पीते रहा जाय। घ्यान रहे, पानीमें चीनी हर्गिज न डाली जाय। चौये दिनसे कोई फल लेने लग जायं। इस चौये दिनकी संघ्याको एनिमाद्वारा आंतोंकी पूरी सफाई की जाय और नित्य फलोंकी मात्रा बढ़ाते रहें कि सातवें दिन फल आवश्यक प्रकार एवं

#### आवश्यक परिमाणमें लेने लग जायं।

"जो अपेक्षाकृत स्वस्य हैं एवं जिन्हें उपवासके समय, जब जोरोंसे इलेप्पा निकले लगे, तब आराम करनेकी सुविधा हो, वे एक बारमें कई सप्ताहका लंबा उपवास कर सकते हैं। लंबे उपवासमें वजन बहुत घट जाता है एवं चेहरा दुवला हो जाता है। पर इससे घवराना नहीं चाहिए। उपवासके बाद शीध्र ही मुंहपर स्वास्थ्यके चिह्न आ जाते हैं एवं गाल लाल हो जाते हैं। बात यह कि उपवासके बाद जो कुछ भी खाया जाता है, वह शरीरमें मले प्रकार लगता है।"

उपवासकी प्रतिक्रिया जरीरपर क्या होती है, यह प्रोफेसर इहरिटने बड़े अच्छे तरीकेसे बताया है: —

करीर रबरकी-सीलर्चाली निलयोंसे बना है। निलयां अधिक खाते रहनेक कारण फैल जाती हैं। रक्तके अधिक एवं अस्वाभाविक दबावके कारण करीरके स्वाभाविक कार्यों में व्याघात पड़ने लगता है। उपवासमें ज्यों ही भोजन करना बंद किया जाता है, निलयां सिकुड़कर अपनी प्राकृतिक दबामें आने लगती हैं— रक्तसे व्यर्थका पानी निकलता जाता है एवं वह गाढ़ा हो जाता है। यह कार्य उपवासके समयके आरंभिक दिनों में कई दिनोंतक होता रहता है। पलतः इस समय आपका शरीर आपको हका मालूम होने लगता है एवं आपकी खुशी कई बार खानेके समयसे भी अधिक बढ़ जाती है। पर शीघ्र ही निलकाओं की दीवारों मेंसे पुराना इलेष्मा निकलकर रक्तमें मिल जाता है एवं रक्त अधिक गाढ़ा हो जाता है। गाढ़ा रक्त जब संकृचित हुई निलकाओं मेंसे गुजरने लगता है, तब बेचेनीका अनुभव होता है। पर शीघ्र यह गंदगी पेशाबके रास्तेसे निकल जाती है और आपका तात्कालिक कष्ट दूर हो जाता है। यही नहीं, गंदगी निकल जानेसे शिक्त खाने-पीनेके समयसे भी अधिक प्रतीत होने लगती है। इसलिए यह सिद हो गया है कि उपवासमें मनुष्य, उपवासके पांचवे-छठे दिनसे

उपवासके बीसवें दिन अधिक शक्तिशाली हो जाता है। मेरा एक रोगी, जिसने उपवास प्रारंभ करनेके बहुत पहले मांस खाना छोड़ दिया या, उपवासके चौबीसवें दिन पहाड़ोंमें पैतालीस मील चला और मेरा एक मित्र, जो मुझसे पंद्रह वर्ष उग्रमें छोटा है, उपवासके दसवें दिन छप्पन घंटेतक लगातार चलता रहा। अनेक और ऐसे उदाहरण हैं, पर यहाँ उनकी चर्चामें समय गंवानेकी जरूरत नहीं है। निश्चय ही यह इस बातका सबूत है कि, शक्ति भोजनपर नहीं, शुद्ध रक्तके ठीक संचालनपर निर्भर है। "

"उपवासमें जब केवल जल ग्रहण किया जाता है, तब शरीरसे उसी प्रकार गंदगी निकलती है, जिस प्रकार एक गंदे पानीसे भरे स्पंजको दबानेसे गंदगी निकलती है। यह गंदगी और कुछ नहीं, केवल स्लेष्मा और कभी-कभी मवाद और पहले ली गयी दवाएं होती हैं, जिन्हें शरीर अपने रक्तमें मिलाकर इस हदतक घुलाता है कि वे गुर्दों-क्सी चलनीसे छन कर आसानीसे बाहर निकल सकें।"

अंतमें इहरिट साहबने उपवास-कालके संबंधोंमें कुछ नियम बताये हैं, जिनमें उनके उपवाससंबंधी विचार सूत्र रूपमें आ गये हैं:---

- .१--उपवासमें नित्य या कम-से-कम हर दूसरे दिन, एनिमा लेकर पेट साफ करना चाहिए।
- २--लंबा उपवास शुरू करनेके पहले दो-चार बार कोई रेचक ओषधि लेकर पेट साफ कर लेना चाहिए और जिस दिन उपवास आरंभ किया जाय, उस दिन तो यह ओषधि ले ही लेनी चाहिए।
- ३. यदि संभव हो, तो उपवासमें रात-दिन शुद्ध वायुमें रहना चाहिए।
- ४. उपवासमें टहलना अथवा कोई कसरत तभी करनी चाहिए, जब उसके लिए शरीरमें यथेष्ट शक्ति प्रतीत हो । जब यकान अथवा कमजोरी लगे, उस समय जहांतक बन सके, आराम करना एवं सोना चाहिए।

५--उपवास-कालमें जब विष उखड़कर रक्तमें मिल जाता है और

यह कई बार होता है, तब उपवासीको कमजोरी मालूम होती है, नींद ठीक तरह नहीं आती, बुरे-बुरे सपने आते हैं। उस समय उपवासके लाभके प्रति संदेह होने लगता है, उसपरसे श्रद्धा उठती हुई प्रतीत होती है। उस समयके लिए यह याद रखिए कि आप प्रकृतिकी शस्त्र-क्रियाकी मेज-आपरेशन टेबुलपर लेटे हुए हैं और प्रकृति बिना चाकू एवं किसी औजारके आपके शरीरसे रोगोंको निकालनेके लिए यह आश्चर्यजनक आपरेशन कर रही है, जिसे करनेमें कोई अन्य समर्थ नहीं है। इस समय एक एनिमा ले लेनेसे सारी परेशानी दूर हो जायेगी। बहुत कष्ट हो तो उपवास तोड़ा भी जा सकता है, पर फलसे नहीं, उस समय तरका रीका रस लेना चाहिए।

६--जब आप उपवासमें लेटनेके बाद उठकर बैठें, तो बहुत धीरे-धीरे बैठें अन्यया आपको चक्कर आने लग सकता है। चक्कर आना कोई खतरनाक नहीं है, पर न आना ही अच्छा है। कितने ही लोगोंने इस चक्करसे घबराकर उपवास समयके पहले ही तोड़ दिया और सदाके लिए उपवाससे मुंह मोड़ लिया।

७--उपवास-कालमें केवल सादा पानी पीना ठीक नहीं है । पानीमें योड़ा नीबू एवं अच्छा शहद या जरा-सा गुड़ मिलाकर पीना मैं अच्छा समझता हूँ । इससे क्लेब्माके छूटनेमें सहायता मिलती है एवं वह पतला हो जाता है, जिससे वह आसानीसे निकल पाता है । पर यदि पानीमें थोड़ा-सा किसी फलका रस मिलाकर पीया जाय, तो वह सर्वोत्तम है । पानी, जितनी बार इच्छा हे, पीना चाहिए, पर ढाई-तीन सेर पानीसे अधिक पीनेकी जरूरत नहीं है । यदि उपवास लंबा हो, तो किसी तरका रीका रस या टमाटरका रस भी पानीमें मिलाकर लिया जा सकता है ।

८--किसीको भी बहुत लंबा उपवास करनेकी जरूरत नहीं है । रोगीको तीस-चालीस दिनका उपवास कराना किसी भी अपराघसे कम नहीं है । उस समय उसवे शरीरका श्लेष्मा पुरानी दवाएं एवं विष उसके उस रक्तमें मिल जाते हैं, भो रोगके विषसे स्वयं अधिक दूषित रहते हैं और रोगीको लाभके बजाय हानि होती है । उसकी जीवन-शक्ति कमजोर हो जाती है । रोगीको पहले छोटे उपवास ही कराने चाहिए । और बीच-बीचमें उसे फल-तरकारियोंपर रखकर उसका रक्त बढ़िया बनाते रहना चाहिए । रोग निकालनेकी यह सर्वोत्तम विधि है । लबा उपवास करना हो, तो वह अंतमें ही, और ऊपर बतायी विधिसे रक्तके बहुत सजीव एवं साफ हो जानेके बाद ही कराना चाहिए ।

९--उपवास जितना लंबा होगा, उतना ही लाभदायक होगा, उपवास-संबंधी इस धारणाको त्याग देना चाहिए, और यह भी गलत है कि जबतक जीभ साफ न हो जाय, उपवास करते जाना चाहिए।

इसी तरह प्रोफेसर साहबने उपवास तोड़नेके संबंधकी बातें भी सूत्ररूपमें कही हैं।

१--उपवास तोड़नके बाद पहला भोजन एवं कई दिनोंतक, अधिकतर सारक भोजन ग्रहण करना चाहिए । इसके लिए श्वेतसार-विहीन कच्ची या एकी तरकारी सर्वोत्तम है । पालक विशेष रूपसे उपयोगी है; इस समय पुष्टिकारक भोजनके फेरमें पड़ना ठीक नहीं है। उपवास तोड़नेके पहले याद कोई रेचक ओषि से ली जाय, तो ठीक है।

२--जब यह पहला भोजन शरी रमें गुजरता है, तो वह आमाशय एवं आंतोंसे क्लेब्सा एवं विषको निकालता जाता है।

३--यदि उपवासके तोड़नेके दो-तीन घंटे बाद शौव न हो, तो एनिमाद्वारा पेट जरूर साफकरना चाहिए। मुझे उपवास तोड़नेके एक घंटे बाद शौच होता है और तबियत तुरंत साफ और हत्की हो जाती है।

४--जितना लंबा उपवास होता है, उतनी ही अच्छी तरह इसके बाद पेट साफ होने लगता है।

५--जिन्होंने कभी मांसाहार न किया हो, अथवा जिन्होंने उपवासके

पहले कई दिनोंतक अपने भोजनमें फलोंको यथेष्ट स्यार्वेदना हो, वे अंगूर, भिगोये हुए अंजीर, खुबानी, आलू-बुखारासे भी उपवास तोड़ सकते हैं।

६--उपवासके बाद दो-तीन दिनतक बहुत कम खाना चाहिए। कम खानेसे भी शौच होता है। यदि न हो, तो पत्तीदार शाकोंका उपयोग करना चाहिए। ये शाक उपवासके समय इकट्ठे श्लेष्माको आंतोंसे निकालनेमें विशेष रूपसे समर्थ हैं।

अंतमें यह बता देना जरूरी है कि इहरिट साहब रोगोंका जितना बड़ा कारण श्लेष्माकारक खाद्योंको समझते हैं--पेटूपनको भी वे उससे किसी तरह कम नहीं समझते । वह कहते हैं कि आवश्यकतासे अधिक एक तोला भी भोजन रोगोंकी सृष्टि करता है एवं अधिक खाकर कोई भी अपने उपवाससे प्राप्त लाभको धीरे-धीरे बिगाड़ सकता है ।

#### उपवास दर्शन

श्री एडवर्ड अर्ल प्युरिंगटनने उपवासके संबंधमें एक बहुत ही सुंदर पुस्तक लिखी है । नाम है 'फिलासफी आफ फास्टिंग' अर्थात् 'उपवास दर्शन' । यह पीड़ितों एवं पापियोंके नाम एक संदेश है । वस्तुत: यह पुस्तक शारीरिक स्वास्थ्य सुधारनेके इच्छुकके लिए लिखी ही नहीं गयी है। उनके लिए तो युरिंगटन साहबने दूस री आघा दर्जन पुस्तकोंके नाम गिनाये हैं, जिनमें जुस्ट लिखित 'रिटर्न टू नेचर' अर्थात् 'प्राकृतिक जीवनकी ओर' और, इहरिट-लिखित 'दी रेशनल फास्टिंग' अर्थात् 'समझदारीसे उपवास' मुख्य हैं। यह पुस्तक तो उनके लिए लिखी गयी है, जो स्वस्य हैं अयवा अपना रोग बहुत-कुछ मिटा चुके हैं और आगे बढ़ना चाहते हैं--जिनके लिए आनंद भौतिक वस्तुओंतक ही सीमित नहीं है। प्युरिंगटन साहबने पुस्तक इसलिए भी नहीं लिखी कि उन्हें पुस्तक लिखनी थी । इस प्रकार लिखना तो वह अपना अपमान एवं अपने मित्रोंको धोखा देना समझते हैं। शब्द तो केवल कंकड़-पत्यरकी तरह हैं; उनमें जीवन तो तभी आता है कि जब उन्हें अनुभूतिके मिट्टी-गारेसे जोड़ा जाता है एवं किसी उद्देश्यकी नीवपर रखा जाता है। इस प्रकार जीवनसे निकला हुआ साहित्य ही जीता है । उनका कहना है कि "यदि मैंने अपने विचारोंके अनुसार जीवन न रखा होता, तो मेरे अनुभवोंको शब्दबद्ध करनेका कौड़ी.

१. यह पुस्तक आरोग्य मंदिर, गोरखपुरक्कारा प्रकाशित हुई है।

मोलभी न होता।"

यह पुस्तक प्रकाशित भी बड़ी किठनाईसे हो पायी थी । नये एवं अनोखे विचारों से भरी इस पुस्तकको प्रकाशित करनेकी कोई हिम्मत ही नहीं करता था । अंतमें डॉ॰ बेनिडिक्ट लुस्टने इसे प्रकाशित किया । वह एक ईमानदार प्राकृतिक चिकित्सक थे और उन्होंने प्युरिंगटन साहबकी पुस्तक केवल इसीलिए छापी कि, उस पुस्तकमें उन्हें एक सच्चे हृदयसे निकले हुए उद्गारके दर्शन हुए ।

उपवासके अन्य खोजियोंकी भांति ही प्युरिंगटन साहब भी बचपनमें बीमार रहते थे। बहुत दुबले-पतले, बीमार-से तो वह पैदा ही हुए थे। फिर बचपन और जवानी भी बीमारीमें बीती। कोई पंद्रह तरहकी बीमारियां उन्हें एक-दूसरेके बाद सताती रहीं, जिनके लिए कभी-कभी उन्हें छह-छह प्रकारकी दवाइयां एक साथ लेनी पड़ती। उनका वजन हिसाबसे जहाँ १५० पौंड रहना चाहिए था, वहाँ रहता था ११० पौंड। दिनभर उन्हें छंढ लगा करतीथी, जिसकी वजहसे सारा समय उन्हें आगके पास बैठकर बिताना पड़ता था। उन्हें खुद या उनके मित्रोंको कोई उम्मीद नहींथी कि अपने जीवनमें वह किसी कामके होंगे अथवा कुछ कर सकेंगे।

उनके रोग अधिकतर पाचन-संबंधी एवं नाड़ी-संबंधी थे। टीलेपर, पेड़पर चढ़ता उनके लिए दूभर था। ऊंचाईपर चढ़ते ही उन्हें अंधेरी-सी आने लगती थी, सिर चकराने लगता। जरा भी क्रोध आनेपर या योड़ी-सी भी दौड़-धूप करनेपर सिरमें दर्द हो जाता, जो कई दिन चलता। भीड़-भाड़ देखकर उन्हें घव राहट होती थी। समाजमें अधिक लोगोंसे मिल सकना उनके लिए कठिन था। बारह वर्षकी उम्रमें वह आठ वर्षके बच्चेसे लगते और बातचीतसे प्रतीत होता, जैसे बूढ़े हो गये हैं। उन्हें बहुत तेज दिमाग अपने पितासे मिला था और मातासे बड़ी अनुभूतिशील आत्मा। माता और पिता, दोनों ही शारीरिक ऐश्वर्यसे वंचित थे, फिर वह इनकी पैनुक संपत्ति कैसे हो पाती--वह तो उन्हें स्वयं अर्जन करनी थी।

दवा छोड़कर खास्य सुधारनेके लिए उन्होंने भोजन, जल, वायु,

प्राणायाम, कसरत, मालिश, धूप, मिट्टी एवं प्राकृतिक चिकित्साके अन्य साधनोंका सहारा लिया। इन सबसे मदद मिली। "शारीरिक रोग तो शीव्रतासे चले गये, पर मन और आत्माको शांति न मिली।" इन्होंने कई तरहकी मानसिक चिकित्सा भी करायी, पर लाभ न हुआ। वह कहते हैं, ये विधियां तो मनुष्यकी बनायी हुई हैं, ये ऐहिक सुखके इच्छुकोंके लिए लाभदायक हो सकती हैं, पर मुझे तो ईश्वरकी प्राप्ति करनी थी।

"इसके लिए मैंने तीस दिनका उपवास किया और उस उपवासके हारा मुझे ईश्वर मिला, क्योंकि हममें और ईश्वरमें कोई अंतर नहीं। इसलिए दूसरे शब्दों में मुझे यह कहना चाहिए कि, मैंने अपने-आपको पालिया। उपवासके दिनों में मैंने कुछ खाया नहीं, के वल जल पीकर रहा और कभी-कभी पानी में किसी खट्टे फलका थोड़ा-सा रस मिला लिया करता था। इस उपवासके द्वारा में अपना कल्प करना चाहता था, अपने हृदयके कलुषको धो बहाना चाहता था एवं अपनी आत्माको बाहरी प्रभावसे मुक्त करके प्रकाशकी खोजमें था और मुझे यह कहने में जरा भी संकोच नहीं है कि उपवासकी सहायतासे मेरा यह लक्ष्य सिद्ध हुआ। ज्ञानेन्द्रियां मेरी इतनी सतेज हो गयी, जितनी बच्चेकी होती हैं। मनपर मेरा ऐसा अधिकार पहले कभी नहीं हुआ था और इस अधिकारको तोड़ने में कोई शक्ति समर्थ नहीं है। शरीर तो मेरा दस वर्षों कभी इतना स्वस्थ नहीं रहा। आध्यात्मिक उन्नतिके संबंध में कहूँ तो मेरे सामने स्वर्गका द्वार खुल गया, भौतिक सुखोंके सत्यासत्यकी प्रतीति हुई, प्रकाश मिला। "

"मुझे मिले लाभ कोई भी प्राप्त कर सकता है और उससे भी अधिक उन्नति कर सकता है। केवल उसे अपनी इस उद्देश्य-सिद्धिके लिए थोड़ी शक्ति खर्च करनी चाहिए और वह शक्ति, जब मनुष्य सिद्धिसे प्राप्त होनेवाले आनंदकी कल्पना कर पाता है, तो उसमें स्वयं पैदा होती है।

"उपवासमें क्या-क्या करना चाहिए ? आराम, वायु-स्नान, जल-स्नान, कसरत । लेनी चाहिए गहरी सांस और रखनी चाहिए आशा। यदि इनसे ठीक सहायता ली जाय, तो कोई भी ऐसा तीव्र रोग नहीं है, जो उपवाससे न जा सके और प्रायः सभी जीर्ण रोग इससे अच्छे होंगे। रोग चाहे शरीर-संबंधी हों या मन-संबंधी, उपवासद्वारा लाभ सभी में होता है।

प्युरिंगटन साहब कहते हैं कि यदि आप खास्य, जीवनका आनंद, खतंत्रता या शक्ति चाहते हैं, तो उपवास कीजिए । आपको सौंदर्य, विश्वास, हिम्मत, गौरव-सरीखी निधियां प्राप्त करनेके लिए भी उपवास करना चाहिए । उपवाससे मनुष्यकी नैतिक और आध्यात्मिक उन्नति होती है, उसकी नैसर्गिक बुद्धि जागती है एवं वह प्रेमकी विशालताका अनुभव कर पाता है।

इनमेंसे प्रत्येक विषयपर प्युरिंगटन साहबने छोटे-छोटे परिच्छेद लिखे हैं, जिनमें उन्होंने प्रत्येकका अपना अर्थ समझाया है और बताया है कि वे उपवाससे कैसे प्राप्त: होते हैं। जो दृष्टिकोण इन विशेषताओं के प्रति प्युरिंगटन साहबने रखा है, वह उनकी दार्शीनक दृष्टिके अनुकूल है और किसी भी दृष्टिसे क्यों न देखा जाय, उपवासद्वारा ये सभी चीजे सहज साध्य हैं। उपवाससे स्वास्थ्य मिलता है और सौंदर्य तथा आनंद स्वास्थ्यमें निहित हैं। रोगीका चेहरा भला कभी सुंदर प्रतीत हो सकता है? आनंद उसे नसीब कहाँ?

इसी प्रकार हिम्मत, विश्वास एवं आत्म-गौरव भी उपवासके साय लगे हुए हैं। नैतिकता और आध्यात्मिकता भी उपवासकी परिधिकी चीजें हैं। इसका प्रमाण यह है कि ईसा, बुढ़, सभीने जो उपवास किये, इस प्रकारकी पूर्णताके लिए किये। उपवासद्वारा दबी हुई नैसर्गिक वृत्ति जागती है। उसपर पड़ी हुई गर्द दूर होती है। प्रकृतिका साहचर्य इस काममें उपवासकी मदद करता है। इन सब सिढियोंको प्राप्त करानेवाले उपवासका नाम पुरिंगटन साहबने रखा है 'विजय-उपवास'। ऐसे उपवासकी निर्विच्न समाप्तिके लिए उपवास करनेवालेके निमित्त पुरिंगटन साहबने बीस नियम बताये हैं। इन नियमोंके बारेमें उन्होंने जो

कहा है, उससे उनके लेखनकी चुटीली शैलीका पता चलता है।

प्युरिंगटन साहबने जो पहला नियम बताया है, वह यह है कि उपवास न करों । यदि केवल उपवासकी पुस्तकें पढ़कर यकायक उपवास करनेका इरादा किया है, तो उपवास न करना ही अच्छा है । पहले उपवासके संबंधमें अपने विचार स्थिर करने चाहिए, उसके बाद ही उपवास करना चाहिए। कोरे जोशसे काम नहीं चलेगा।

उपवासकी गाड़ी हमें तीन बड़े लक्ष्य प्राप्त कराती है—रोग निवारण, आत्म-विश्वास और प्रकाश-प्राप्ति । पहला स्टेशन तो आप कसरत, जल, मालिश आदिकी गाड़ियों द्वारा भी तय कर सकते हैं । पर ये गाड़ियां आपको पहले स्टेशनपर ही छोड़ देंगी, आगे इनकी गति नहीं है । दूसरे स्टेशनकी झांकी शायद आप इन गाड़ियों से पा जायं, पर तीसरे स्टेशनके होनेकी तो बात ही उन्हें ज्ञात नहीं है । वहाँ आप उपवासकी मोटरकार द्वारा ही पहुँच सकते हैं । और, सो भी उस कुशल चालककी तरह अपनेआप चलाकर, जो चालीस सेंकडमें मीलभर तय करता है--जिसके लिए अपनेको अच्छी तरह जानना जरूरी है । दूसरेसे इस तेजीसे मोटर चलवाकर कोई भी गंतव्य स्थानपर नहीं पहुंच सकता । इसके लिए अपनी गाड़ी स्वयं अपने हाथों में लेनी होती है ।

१-उपवासको सभी रोगोंकी अचूक दवा मत समझो । अगर वुनियामें रोगोंकी कोई अचूक दवा है, तो वह है ठीक समझ । जिनके पास समझ है, वे अपनेको चिकित्सक नहीं कहते और न उसे पैंसोंपर बेचते ही हैं। इसी समझका तुम सहारा लो।

उपवासमें को री बुद्धिसे ही काम नहीं चलता । उपवास करनेके लिए मनुष्यमें कुछ शरीर भी चाहिए और उपवाससे प्राप्त लाभको रखनेके लिए कुछ बल भी । उपवास आरंभ करनेके पहले उपवासपर अपनी आस्याको भी पूरी तरह तौल लेना जरूरी है और उपवास करनेके बाद भूल जाना चाहिए कि उपवास कितना बड़ा होगा । उपवास आरंभ होनेपर आते हुए लाभका प्रकाश रास्ता दिखाता है, उपवास बढ़ता चलता है । उपवास स्वास्थ्य लाभ करनेकी ऋणात्मक क्रिया है । इसकी सहायिका है सफाई। शरीरकी सफाईके द्वारा रोमकूप, वृक्षों एवं फेफड़ोंको अपने काममें अच्छी तरह लगाकर ही हम उपवासमें घनात्मक लाभको प्राप्त कर सकते हैं।

२-- उपवास कब करें ? इसका निश्चय स्वयं अंदरसे पैदा होना चाहिए, किसीका हुक्म काम नहीं दे सकता, न किसी दूसरेके अनुभवका ही ठीक अनुसरण किया जा सकता है । वह केवल आपको थोड़ा रास्ता दिखा सकता है । जबरदस्तीका उपवास जबरदस्ती खानेसे भी बुरा है । जिस प्रकार भोजनकी इच्छा हुआ करती है, उसी प्रकार उपवासकी भी तीव्र इच्छा होनेपर ही उपवास करना चाहिए । उपवास करते समय आप प्रकृति माताकी गोदमें रहते हैं । उस समय आपकी आंख परम पिता परमेश्वरकी ओर होनी चाहिए, तभी उपवास सकुशल समाप्त हो सकेगा।

समुद्रमें नाव उतारनेके पहले जिस प्रकार तैरने और खेनेका पूर्व अभ्यास आवश्यक है, उसी प्रकार बड़े उपवासके पहले छोटे उपवासोंका अनुभव आवश्यक है। इस कार्यमें ऐसा आदमी, जिसने उपवास नहीं किया है, आपकी कोई मदद नहीं कर सकता। आपको स्वयं अपनी आत्मासे पय-प्रदर्शन प्राप्त करना चाहिए। खयाल रहे, उपवास समुद्रकी तरह पार करने और डुबोनेका, दोनों ही काम कर सकता है।

३--- उपवास करनेके पहले उपवासपर जितना पढ़ना चाहो, पढ़ लो और फिर उसे भूल जाओ । उपवासियोंके अनुभन तुम्हारे उपवासके मीनारकी नीवके पत्यरका काम दे सकते हैं, पर यह याद रहे कि शुद्ध वायु, जहाँ ये पत्यर रखे जायेंगे, वहाँ नहीं, वह तो मीनारके ऊपर ही मिलेगी और जब मीनारपर चढ़कर तुम शुद्ध वायुके साथ-साथ उगते सूर्यके प्रकाशका आनंद ले रहे हो, तब उपवासियोंके अनुभवके बारेमें मत सोचो। उनकी पुस्तकें पढ़ो और जला दो और देखो कि मौजसे निकलता धुआं अनंतमें लुप्त होता जा रहा है। सच पूछो, तो उपवासपर लिखनेवाले लेखक उपवासके बारेमें कुछ नहीं जानते, मैं भी कुछ नहीं जानता। सभी अपने लाभके लिए प्रयोगमात्र करते हैं।

दूसरेका अनुभव हमें केवल कार्यारंभकी शक्ति दंता है । उन्होंने किया, तो हम भी कर सकते हैं । उन्हें लाभ हुआ, हमें भी होगा । वे अपनी आकांक्षा, विश्वास एवं आत्माकी आवाजके अनुसार चलें, हम भी चलेंगे।

४--उपवास आरंभ करनेके पहले उपवासका उद्देश्य निश्चित कीजिए, आप किसे शिक्तशाली एवं स्वच्छ बनाना चाहते हैं ? शरीरको, मिस्तिष्कको, विवेकको या आत्माको ? इसी प्रक्रके उत्तरपर यह निर्भर करता है कि उपवास कितने दिनोंका ? कब ? और किस प्रकार ? यदि आप अपनी इच्छा-शक्ति दृढ़ बनाना चाहते हैं, तो दस-बीस या तीस दिन उपवास करनेका निश्चय कीजिए और फिर सरपर आसमान भी टूट पड़े, तो निश्चित समयतक उपवास जरूर कीजिए । यदि आप आत्म-प्रकाशके लिए उपवास करना चाहते हैं, तो एक-एक दिनका करते जाइए--ईश्वरकी दया कब होगी, यह कौन कह सकता है ? यदि केवल रोग-निवारणके लिए उपवास कर रहे हैं, तो एक लंबे उपवासके बजाय कई छोटे-छोटे उपवास करना अच्छा है । कभी-कभी तो उपवासकी अपेक्षा विशेष प्रकारके भोजनसे रोग जल्द जाते हैं । कामकाजी आदमीके लिए समयके हिसाबसे बड़ेकी अपेक्षा छोटे उपवास करना सरल भी है ।

५--लंबा उपवास गरमीके दिनों में करना अधिक सुविधाजनक है। उपवासके आरंभ एवं अंतमें फल और तरकारियों का विशेष उपयोग करना चाहिए। गरमीके दिनों में इनकी सुविधा रहती है। गरमी में पसीना भी आसानीसे और अपने-आप आता है, जिससे सफाई होती रहती है। गरमी आलस्यका समय होने के कारण वक्त भी आसानीसे कट जाता है। उस समय कुछ करने-धरने की इच्छा नहीं होती और उपवास में शक्ति नष्ट न करने के लिए आरामसे लेटे रहना और मौजमें रहना जरूरी है।

६--बड़ा उपवास करनेके पहले कुछ छोटे-छोटे उपवास करके उपवासका अनुभव ले लें । इससे लंबा उपवास करनेका साहस बढ़ता है । पहले दो-तीन दिनका उपवास करनेके बाद फिर एक सप्ताहका और तब फिर एक लंबा उपवास आरामसे किया जा सकता है, पर यह विधान उन लोगोंके लिए है, जो कमजोर हैं, मजबूत दिलवालोंको यह सिखावन बुरी लगेगी और लगनी चाहिए। हर आदमीको यह देख लेना चाहिए कि, उसमें ताकत कितनी है।

७-- उपवासमें यदि आपको पड़े रहना, चुपचाप आराम करना नहीं सुहाता, तो काम कीजिए । काम वही हो, जिसे करनेकी तिबयत चाहे, जिसके लिए भीतरसे इच्छा उत्पन्न हो । इस मामलेमें किसी दूसरेकी सुननेकी जरूरत नहीं । तिबयत-चाहे पिढ़िए, खेलिए, सोचिए, सपने देखिए, जो जीमें आये कीजिए । उपवासके आरभमें कभी-कभी तेज सिरदर्द होता है, कभी कमजोरी-सी मालूम होती है, मूर्च्छा-सी आने लगती है, कभी दिनमें नींद भी आती है और रात बिना नींदके बीतती है । इन लक्षणोंसे केवल असुविधा होती है, अन्यया इनका कोई विशेष महत्व नहीं है ।

८--उपवास करते समय अकेले रहें या फिर अपरिचितोंके संग ।
उपवासको जो नहीं समझते, वे आपको उपवास करते देखकर क्या कहेंगे
और उसपर आपपर कितना बुरा प्रभाव पड़ेगा, आप इसे समझ सकते हैं।
इसलिए लंबा उपवास करते समय अपने स्थानसे दूर किसी गाँवमें, जंगल
या पहाड़पर या समुद्रके किनारे चले जाना चाहिए । फूसकी कुटियामें
रहना चाहिए । नदीमें नावपर भी रहा जा सकता है । इससे पुरानी
जगहसे नयी जगहका जो अधिक आकर्षण रहता है, उसका लाभ मिलता
है। जहाँ लोग दिन-भर खाते-पीते हैं और दिन-रात खाने-पीनेकी बातें
करते हों, वहाँसे हट जाना ही अच्छा है।

किसी ऐसे मित्रके सिवा, जो उपवासके महत्वोंको समझता हो, किसी दूसरेको अपने उपवासका इरादा भी नहीं बतलाना चाहिए।

९--प्रकृतिके निकट रहो । मौजसे घूप-स्नान लो, कभी-कभी पेडू पर मिट्टीकी पट्टी भी रखो । जमीनपर चित लेटो और समुद्रकी लहरों तथा सरनोंके जलसे खेलो । घासपर सोनेकी आदत डालो, फिर देखों कि प्रकृति तुम्हें कितना बल देती है। जंगलके वृक्षकी पत्तियोंकी गंघ, सरसराती हुई हवा, पृथ्वीकी सिन्नकटता, सूर्यका प्रकाश--ये सभी मिलकर शरीरमें चेतनता, सजीवता, शांति एवं प्राण भरने लगते हैं।

१०—उपवासके साथ और चीजें न मिलाओ । कसरत, जल-चिकित्सा सभी ठीक हैं, पर उपवासके समय नहीं । इनसे खतरा उत्पन्न हो सकता है । एक भाई अपने गठिया रोगके निवारणके लिए किसीसे पूछकर उपवास करने लगे, फिर उसीमें किसीकी सलाहसे वाष्य-स्नान भी लेने लगे और उनकी मृत्यु हो गयी । यदि वह केवल उपवास करते या भाप-स्नान लेते, तो संभवतः अच्छे हो जाते । दोनोंके साथ होनेके कारण शरीरसे जहर तेजीसे निकलनेके साथ-साथ शक्ति भी अधिक नष्ट हुई और रोगीकी मृत्यु हो गयी ।

उपवासके समय अपनी शक्ति आजमानेके लिए कुछ करतब दिखानेकी मूर्खता मत करो । उपवासमें शक्ति बचानी चाहिए । उसे खर्च नहीं करना चाहिए ।

- ११--उपवास आरंभ करनेके एक सप्ताह पहलेसे केवल ऐसा भोजन करना चाहिए कि कब्ज न रहे । इसके लिए फल-तरकारियोंके साथ थोड़ा मेवा और कुछ रोटी लेना ठीक होगा । इस भोजनको खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए और भोजनमें अनेकता कम करते जाना चाहिए ।
- १२--उपवासके समय उपवासके बजाय किसी अन्य चीजकी ही बात सोचो । उपवासके समय न अपने उपवासपर ही ध्यान जाय और न मोजनका ही ख्याल करो । जबतक शरीरमें गंदगी रहेगी, भूख नहीं लगेगी और जब भूख नहीं है, तो भोजनकी बात क्यों ? गाना जानते हो, तो गाओ, कुछ बजा सकते हो, तो बजाओ । गाना सुनो भी । बच्चोंके साय खेलो । कुछ पढ़ो--दर्शन, कविता या चरित्रको ऊंचा उठानेवाली, मजबूत

बनानेवाली कोई पुस्तक।

१ ३--उपवासके आरंभिक तीन दिन विशेषक्पसे शरीरकी सफाईमें लगाओ । इसके लिए भाप-नहान लो, एनिमाका उपयोग करो, खूब पानी पीओ, कसरत करो, गहरी सांस लो, गरम पानीमें नींबू मिलाकर पीओ, सारे बदनको हथेलीसे रगड़-रगड़कर लान करो ।

साघारणतः उपवासके पहले और तीसरे दिन भाप लेनी चाहिए, एक सप्ताहतक नित्य एनिमा लेना चाहिए, सारे बदनको रोज सबेरे रगड़ना चाहिए । दोपहरके बाद पेटकी या सारे शरीरकी मालिश करनी चाहिए और संघ्याको गहरी सांस लेते हुए योड़ा-थोड़ा टहलना चाहिए । दिनभरमें दो-ढाई सेर पानी पीना चाहिए । अच्छा हो कि एक बारमें केवल पावभर पानी पीया जाय । नीबू या उस जातिके फलका रस पानीमें मिलाकर लिया जाय, तो ठीक है । दिनभरमें यह आघ पावसे अधिक नहीं लेना चाहिए । यह रस शरीरके शोधनमें सहायक होगा । अंगूरका रस भी लिया जा सकता है । अनानासका रस भी कामकी चीज है । अंगूरके रस में पौष्टिक तत्व अधिक हैं, अतः इसके बजाय मिल सके तो संतरेका रस ही लेना चाहिए । ये रस पेट साफ रखनेमें भी सहायक होते हैं ।

दस दिनका या इससे छोटा उपवास हो तो, रोज तीन संतरेतक खाये जा सकते हैं, पर उनके खाते वक्त रस चूसकर खुज्जा फेंक देना चाहिए।

१४--जलका कोई किन्न प्रयोग मत करों, पर तिबयत हो तो जैसा फादर कनाइपने बतलाया है, आप ओस पड़ी हुई हरी दूबपर टहल सकते हैं। जस्ट या कूनेका बताया स्नान कर सकते हैं। फुहारेके नीचे नहाया जा सकता है और ये सब प्रयोग यकायक खूब ठंडे-ठंडे पानीसे नहानेसे अच्छे रहेंगे।

साफ पानी पाव-पावभरकी मात्रामें दिनभर पीते रहा । तिबयत न भी चाहती हो, तो पानी पीनेकी आदत डालो ।

१५--उपवासमें कभी कोई चिकित्सा न लो । किसी

मानसोपचारकसे तुम्हें कोई सद्दायता मिले, तो ले सकते हो, अन्यया और किसी चिकित्साकी उपवासमें जरूरत नहीं है। रीढ़ और शरीरकी मालिशकी जरूरत होती है; पर वह किसीसे भी ली जा सकती है। दौड़-धूपके खेल पहले तीन दिनतक खेले जा सकते हैं। यदि केवल एक सप्ताहका ही उपवास करना हो, तो पूरे उपवासपर भी खेले जा सकते हैं। साधारणत: उपवासमें ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिए, जिसमें शरीर, मन या आत्माको कोई खास मेहनत पड़े।

१६--कोई खास तकलीफ हो, तो उसका उपचार उपवासके समय ही होना चाहिए। यदि यकृत (जिगर)काम नहीं करता, तो उसे जगानेका यही समय है। उसपर गरम सेंक दीजिए, ऐसी कसरतें कीजिए, जिनमें कमरेसे मुक़ना पड़े एवं झुकना पड़े--जिस किसी भी रीतिसे यकृतको लाभ पहुंच सके इस समय वह कीजिए।

नाड़ियोंसे संबंधित, अग्निमांद्य, हृदय-रोग, श्वास-निलकाके रोग शीघ्र ही चले जाते हैं। यदि कुछ भी न किया जाय, तो प्रकृति स्वयं सब करेगी, पर खुद भी कुछ करनेसे संतोष होता है और तात्कालिक कष्ट दूर होते हैं।

१७--उपवास-कालमें उत्पन्न लक्षणोंकी चिंता मत करो । कमी सिरदर्द होगा, कमी चक्कर आयेंगे । इन लक्षणोंके बारेमें समझो कि इस बुराईके बाद अच्छाई आनेवाली है । यदि पहले बुराईमें न पड़े होते तो यह बुराई देखनी न पड़ती । यह सब भरीरमें इकट्ठी गंदगीके निकलनेकी प्रतिक्रियास्वरूप होता है । इसका होना आवश्यक है । यह सब होनेपर समझना चाहिए कि उपवास अपना काम कर रहा है । इसका होना यह बतलाता है कि उपवासकी आपको आवश्यकता थी ।

उपवासमें वजन औसतन एक पौंड रोज घटता है, पर उपवास तोड़नेके बाद इसी तेजीसे बढ़ता भी है, कभी-कभी रोजाना डेढ़-दो पौंडतक। उपवासमें नब्जकी गति भी मंद हो जाती है, यह स्वाभाविक है; अतः उपवासमें कुछ भी कष्ट हो, तो उसकी चिंता करनेके बजाय उनपर हुँसना ही उचित है।

१८--उपवासके लाभकी प्रतीति उपवासमें नहीं, वरन् जब उपवास खतम हो जाता है, उसकी याद बिसर जाती है, तब होती है। पर इसमें संदेह नहीं कि उपवास-तपस्याका पूरा-पूरा फल मनुष्यको अपने शरीरकी नवीनता, उसमें नवस्पूर्ति एवं आंत्मोन्नतिके रूपमें मिलता है।

१९--भोजनके एक ग्रास और ईश-प्रार्थनाके साय उपवास तोड़ी।

लंबे उपवासको तोड़नेमें ही कठिनाई होती है। दुनियामें वापस आना, दुनिया छोड़नेसे अधिक कठिन प्रतीत होता है। जब आप फिर खाना शुरू करेंगे, तो पेट बहुत खाली-खाली-सा लगेगा, लेकिन उपवासद्वारा इस अनुभवमें आनंदकी प्रतीति होने लग जानी चाहिए।

उपवास किसी एक चीजसे तोड़ना चाहिए । दूसरे भोजनमें दो चीजें हो सकती हैं । तीसरे, चौये, पांचवें और छठेंमें तीन । जिस किसी भी चीजके खानेका जोरसे मन करता हो, खाना चाहिए और उसे घंटेभरतक स्वाद ले लेकर चवाना चाहिए । फिर छह घंटेतक कुछ भी न खाना चाहिए। उपवास चोकर-समेत आटेकी रोटीके एक टुकड़े, सेव या योड़े दिलिये या उबाले हुए मटर या कोई चबायी जा सकनेवाली खुज्जेवाली चीजसे तोड़ा जा सकता है, ताकि उसपर आंतें अपना पूरा-पूरा काम कर सकें।

मैंने अपना उपवास थोड़े-से भुने हुए गेहुंओंसे तोड़ा था। पहला ग्रास मैंने सात सी बार चबाया था और इन थोड़े-से गेहुंओंको चबानेमें मुझे चालीस मिनट लगे थे।

उपवासके बाद थोड़े भोजनसे ही अधिक पोषण मिलता है, उपवाससे पहलेके आधे भोजनसे ही पूरा काम मजेमें चलता है।

उपवास-कालमें आप जिस कार्यके लिए जीना चाहते हैं, वह स्पष्ट हो जायेगा । अब भोजन करें, तो याद रखें, क्योंकि भोजनद्वारा जो शक्ति आपको मिलेगी, उसीके सहारे आपकी आत्मा अपना संदेश इस पृथ्वीपर सुनायेगी । प्रत्येक ग्रासके साथ प्रकाश जुड़ा हुआ देखिए । जो शक्ति भोजनसे आपको मिलनेवाली है, उनके द्वारा हृदय-कामनाकी पूर्ति होते देखिए।

२०-केवल एक सप्ताहके उपवासने ही लोगोंका दृष्टिकोण बदल दिया है। उन्हें शरीर, मस्तिष्क, हृदय और आत्मा-इन सभी क्षेत्रोंमें स्पष्ट उन्नति प्रतीत हुई है। पहले जो चीजें अस्पष्ट थी, वे साफ दिखाई देने लगती हैं। झूठी, अप्राकृतिक, व्यर्थ और कुक्प चीजें अपने स्वामाविक स्यान-विस्मृतिके गर्तमें चली जाती हैं। आदमी स्वयंको पा लेता है, दुनिया पीछे रह जाती है। सत्य उसे आकर्षित करता है और प्यार परास्त। पुराने बंधन, जो आत्मानुभूतिके पहले उसे बांधे रहते हैं और जब सच्चे रहने में भी उसे डर लगता था, टूट जाते हैं। उसका नया जन्म होता है। ईमानदारी के स्वर्गमें वह रहने लगता है। दुनिया उसे भूल जा सकती है और उसके साथ अजनबीका-सा व्यवहार कर सकती है। पुराने दोस्त उसे छोड़ दे सकते हैं, पर साथ ही हृदयसे प्यार करनेवाले नये दोस्त मिल जा सकते हैं। विजय-उपवासके बाद सभी आदतों, इच्छाओं, आकांकाओं, विचारों एवं प्यारमें भी आमूल परिवर्तन हो सकता है।

केवल ईश्वर नित्य है, शाश्वत है, अपरिवर्तनीय है--यह आप गहराईसे अनुभव करेंगे । लोगोंको हूबते-से दिखाई देंगे, पर विजय-उपवास वह डुबकी है, जो आपको ईश्वरके पास ले जाकर बिठा देगी।

## उपवास

साघारणतं: सभी रोगी शिकायत करते हैं कि भूख मारी गयी है । संभवतः भूख बन्द होनेको वे बहुत भयंकर रोग समझते हैं, पर यह समझ बिलकुल गलत है। प्रकृति रोग की दशामें इसलिए भूख हर लेती है कि उस समय उपवास आवश्यक होता है । रोगी यह नहीं समझता कि सच्ची भूख लौटनेतक खानेकी इच्छाका लोप तो उसके लिए एक बड़ा वरदान है । भूखका बंद होना, शरीरके विजातीय द्रव्यसे लदे होने तथा उसकी शक्ति क्षीण करने अयवा दाह पैदा करनेवाले पदार्यको शरीरसे निकालनेकी, कुदरतकी कोशिशकी निशानी है। भूखका बंद होना इस बातका भी लक्षण है कि पाचन-शक्ति इतनी कमजोर हो गयी है कि भोजनकी, ग्रहण की जानेवाली मात्राका पचा सकना उसके बूतेके बाहरकी बात है, पर औषघोपचारक सदियोंसे साघारण जनता में यह संस्कार फैलाते आये हैं कि भूखका बंद होना और दो-चार वक्त न खा सकना खतरनाक है और इस हालतसे छुटकारा पानेके लिए कोई-न-कोई चूरन-फंकी या बलवर्दक (टॉनिक) ओषि लेना आवश्यक है। ये दवाइयां झूठी और नकली भूख पैदा कर सकती हैं और पहले किये गये भोजनके शरीरमें सड़ते, उफनते एवं शरीरको हानिकारक विषसे भरते रहनेपर भी आदमी इनके सहारे अपने आमाशयको भोजनसे लाद सकता है।

कुशल है कि जब जुकाम, सिरदर्द, अवसाद एवं अन्य तीव्र रोगोंसे

दो-एक वक्त न खाकर अथवा दो-चार दिनमें एक छोटे-से उपवासकी मार्फत नीरोग होनेकी एक आश्चर्यजनक रीति सीख रहे हैं। शरीरको भोजनके भार एवं विषसे मुक्त करनेका यही अति सरल, पुरअसर और तत्काल फल देनेवाला उपाय है। शरीरको सही हालतमें रखनेके लिए दरअसल कितने थोड़े खानेकी जरूरत है, यह जानकर हमें बड़ा आश्चर्य होगा। आज तो अधिकांश लोगोंका शरीर भोजनाधिक्यसे विषमय हो रहा है और उनमें ऐसे लोगोंकी तादाद कम नहीं है कि जो अपनी समझमें बहुत थोड़ा खाते हैं।

पंद्रहवी शताब्दीमें इटलीकी वेनिस नगरीमें पैदा हुए प्राकृतिक चिकित्सक कारनेरो नामक एक बड़े प्रचारकने अपने जीवनद्वारा इस कथनको सिद्ध कियाहै । चासील वर्षकी उम्रमें कारनेरो भोजनाधिक्य, शराबखोरी एवं अनियमित जीवन व्यतीत करनेके कारण उत्पन्न हुए जीर्ण रोगोंसे मरनेकी तैयारी कर रहे थे । सौभाग्यवश प्रकृतिने उन्हें थोड़ी सूझ दी, जिसके सहारे उन्होंने उस समय, जब कोई भी दवा उन्हें फायदा नहीं पहुंचा पाती थी, आदतों में सुधार करके अर्यात् अपने नित्यके खान-पानकी मात्राको कम करके अपनेको स्वस्य करनेकी कोशिश की ।

लगभग चालीस वर्षतक उन्होंने छह छटांकसे अधिक ठोस भोजन नहीं किया । फिर उन्होंने अपने ऐसे मित्रों एवं संबंधियोंकी बात मानकर, जो यह समझ रहे थे कि कारनेरो अपनेको भूखों मार रहे हैं, अपने भोजनकी मात्रामें दो-चार तोले और बढ़ा दी । फलतः उनकी शारीरिक और मानसिक अवस्था बिगड़ने लगी और उसमें तभी सुधार हुआ, जब वह पुनः छह छटांक भोजनके रास्तेपर आ गये।

अस्सी सालकी उम्रमें उन्होंने स्वास्य एवं विशेषतया अपने अनुभवोंके संबंधमें कई किताबें लिखीं। उनकी सबसे मूल्यवान् कृति, जो अब भी छपती जाती है और खूब पढ़ी जाती है, उन्होंने सौ वर्षकी उम्रके बाद लिखी थी। इस महात्माकी जीवनी एवं भोजन और उपवास-संबंधी अनुभव प्रत्येक स्कूलोंमें पढ़ाये जाने चाहिए।

प्रकृतिकी रोग-निवारणकी जो रीतियाँ अब तक सामने हैं, उनमें उपवास निस्संदेह सबसे शक्तिशाली है और संयोग कि सबसे किफायती भी। इसका अधिक प्रचार न होनेकी वजह है साधारण जनता और उपचारकोंका यह विश्वास कि थोड़े समयके लिए भी भोजन छोड़ देनेसे मनुष्यकी शक्ति क्षीण हो जाती है।

इस भ्रमका क्या कारण है ? लोगोंका यह मानना कि खाने-पीनेसे ही शक्तिका संबंध है, पर है यह गलत । जीवन-शक्ति अथवा प्राणका, जो कि हमारी सारी शक्तियोंका एकमात्र लोत है, भोजन, जल, ओषधि अथवा उत्तेजक पेयों अथवा शक्तिवर्दक रसायनोंसे कोई ताल्लुक नहीं है । यह शक्ति हमें सभी शक्तियोंके मूलसे, संसारको रचनेवाली एवं जीवोंको बुद्धि प्रदान करनेवाली उस शक्तिसे, जिसे लोग ईश्वर, प्रकृति, परब्रह्म, परम आत्मा, जीवनेच्छा आदि भिन्न-भिन्न नामोंसे पुकारते हैं, मिलती है । यदि लोगोंको इस बातकी सच्ची अनुभूति हो जाय, तो फिर वे दो-चार वक्तका भोजन छोड़ने या कोई छोटा-बड़ा उपवास करनेसे डरेंगे नहीं।

उपवासकी रोग-नाशक शक्तिके रहस्य एवं रोगके उत्पन्न होनेके कारण, दोनों में पूर्ण सामंजस्य है। यदि रोग रक्त एवं शरीर में स्थित रसों में विकार उत्पन्न होने एवं शरीर में विजातीय द्रव्य एकत्र हो जानेसे होता है, तो यह सिद्ध किया जा सकता है कि उपवास शरीर में इकट्ठी हुई गंदगी एवं कचरेको साफ करता है। उपवासके रास्तेकी ओर बढ़ने में सबसे बड़ी कठिनाई यह है कि खानेकी पुरानी आदत जरा मुक्किलसे छूट पाती है, इसलिए उपवासके शुरू-शुरूमें तीन-चार दिन जरा मुक्किलसे बीतते हैं। इस समय अक्सर लोगोंको भोजनकी याद आती रहती है, चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है, मानसिक सुस्ती मालूम होती है, नींद कम आती है और सिरदर्द आदि भी हो जाता है। आदतों में खानेकी आदत ही सबसे पुरानी और गहरी है।

तीन-चार दिन बिता दिये, तो फिर आगेका उपवास निबाहना सरल-से-सरल हो जाता है; क्योंकि तीसरे-चौये दिनके बाद पाचन-यंत्रकी

इलेष्मिक कलाएं गंदगी निकालना शुरू करती हैं और पाचन एवं रस-परिपाकका कार्य बिलकुल स्यगित हो जाता है। आमाशय एवं आंतोंकी इलेष्मिक कला, जो साधारणतः पचे हुए भोजन को सोखनेमें लगी रहती है, उपवास-कालमें शरीरकी गंदगीको निकालनेका काम करती रहती है, ठीक वैसे ही जैसे कि दबानेपर संज। इस समय मुंहसे बदबूदार सांस आने लगती है, जबान मैली हो जाती है। इस समय पाचन-यंत्र भोजन पचाने अयवा पचे भोजनको अंगमें लगानेके अयोग्य होता है; इसलिए भूख भी बंद हो जाती है।

उपवासमें शरीरको अंदर एकत्र भोजनका उपयोग शुरू करना होता है, पर इसके पहले शरीरकी बहुत-सी गंदगी और विष निकल जाते हैं। जब हम यह जान लेते हैं, कि हमारी सारी-की-सारी पाचन-प्रणाली, जो करीब छब्बीस फुट लम्बी होती है, जिनका आरंभ मुख और अंत गुदाद्वार हैं, ऐसी मांसपेशियों और ग्रंथियोंसे सुसज्जित है, जिनका काम गंदगी निकालना है, तब लंबे उपवासका शोधक प्रभाव अच्छी तरह समझमें आ जाता है। उपवाससे कमजोरी आनेके ढरकी तो कोई गुंजाइश ही नहीं हैं; क्योंकि हजारों रोगियोंको कराये गये उपवासका यह अनुभव है, जिनमें चालीस-पचास और साठ-आठ दिनका उपवास करनेवाले भी कई ये। रोगीको, रोगने यदि उपवासके पहलें ही बहुत कमजोर और दुबला नहीं कर दिया है, तो उपवासमें कोई ऐसी जाहिर कमजोरी नहीं आती।

मेरे एक रोगीने उनचास दिनका एक उपवास किया था, जिसके अंतमें उसने अपनेंको उपवासके आरंभसे निश्चित तौर पर अधिक शक्तिशाली पाया । उपवासके अंतिम दिनतक वह दूर-दूरतक टहलने जाता रहा । उपवास-कालमें ही उसके जीर्ण रोग, जो खाने एवं आपरेशन करानेके फलस्वरूप उत्पन्न हो गये थे, लगभग पूर्णतः शांत हो गये ।

एक-से-तीन दिनके छोटे उपवासोंद्वारा रोगोंके जानेमें कोई विशेष सहायता नहीं मिलती; क्योंकि इतना समय तो आंतोंको, ख्लैष्मिक कलाकी गंदगी निकालनेका कार्य आरंभ करनेमें ही लग जाता है। फिर ज्यों ही कुछ खाया जाता है, उनका कार्य उलटी दिशामें चलने लगता है और सफाईका काम एक जाता है। सात दिनका उपवास तो एक छोटा शोधक उपवास कहा जायेगा। छोटे उपवास करनेके बाद ही आदमी बड़े उपवास करनेकी हिम्मत करता है।

अन्य अनेक कार्योंकी भांति ही उपवासकी सफलता भी मनुष्यके मानसिक भावोंके ठीक रहनेपर निर्भर है । अगर कोई दरता रहे कि उपवासका असर उसके लिए नुकसानदेह होगा और उसे कमजोर कर देगा, तो उसमें मानसिक एवं स्नायविक शियिलता पैदा हो जायेगी, जो उसके शरीरको जरूर ही नुकसान पहुँचायेगी और बरअक्स इसके अगर आदमीको पूरा-पूरा विश्वास हो कि समझकर किया गया उपवास कभी कोई नुकसान नहीं पहुँचा सकता और खाने और न खाने दोनों ही हालतों में जीवन-शक्ति शरीरमें समान रूपसे प्रवाहित होती रहती है, तो उपवासमें शरीरकी गंदगी और विष आसानीसे निकलते रहते हैं । भोजन को ई भी हो, वह उपवासदारा होनेवाली सफाईके महान् कार्यके रास्तेका रोड़ा ही सिद्ध होगा।

प्राकृतिक चिकित्सकोंकी देखरेखमें अबतक लाखों रोगियोंने छोटे और बहुत लंबे उपवास भी किये हैं, साधारणतः रोगियोंको किसी प्रकारकी क्षति पहुँचनेकी बात नहीं सुनी जाती । उपवास-कालमें रोगीकी मानसिक और शारीरिक अवस्थाका नित्य निरीक्षण करते रहना चाहिए और लक्षणोंसे उपवास तोड़नेकी आवश्यकता प्रतीत होनेपर उसे तुड़वा देना चाहिए।

यदि उपवास-कालमें रोगीका वजन बहुत तेजीसे घटे और रोगी बेहद दुबला हो जाये, रोगीको अवसाद देरतक घेरे रहे, अयवा कुछ ऐसे मानसिक लक्षण उत्पन्न हो जायें कि जिनसे मालूम हो कि रोगी आपेमें नहीं है अयवा उसे कुछ इस संसारकी बाहरी बातें सुनाई दे रही हों, तो ऐसे समय उपवासका जारी रखना खतरेसे खाली नहीं है। अंतिम अवस्था रोगीकी असाधारण मानसिक स्थितिकी सूचक है; जो शरीर एवं दिमागकी

असाधारण ऋणात्मकताके कारण उत्पन्न होती है। यदि रोगी उपवासके बीचमें कभी-कभी पैदा होनेवाली कमजोरीसे ढरने लगे अथवा चितित हो जाय, तो भी उपवास तुड़वा देना चाहिए; क्योंकि चिंता और ढरका नाशक प्रभाव उपवाससे प्राप्त होनेवाले लाभसे बढ़ जा सकता है। ऐसे रोगियोंको लंबा उपवास आगे चलकर फिर ऐसे समय कराना चाहिए जब कि वे जीवनके प्रति अधिक आशायुक्त हों एवं उनका मन स्थिर हो।

रोगीको कभी यह नहीं बताना चाहिए कि उपवास कितने दिन चलेगा। निश्चित रूपसे यह समझमें आ जानेपर भी कि रोगीको दो, तीन अयवा चार सप्ताहके उपवासकी जरूरत है, रोगीको यह नहीं बताया जाता कि उसे कितने दिनका उपवास करना है। प्राय: उसे यही कहा जाता है कि उपवासका शरीरपर क्या असर होता है, यह देखकर ही उपवासकी अविध निश्चित होगी। वह कुछ दिन चल सकता है अथवा कई हफ्ते। इससे रोगीको यह तसल्ली हो जाती है कि उपवास इतना बड़ा नहीं कराया जायेगा, जो उसकी शक्तिके बाहर हो। एक लंबी अविधितक उपवास करनेकी बात मनमें लेकर उपवास करनेकी अपेक्षा रोज उपवास की मियाद बढ़ाते जाना ज्यादा आसान है।

जीभ साफ, खास दुर्गंघरित होने एवं स्वाभाविक भूख लगनेतक उपवास करनेकी बात बहुत खतरनाक है । बहुत बार देखा गया है कि रोगीको चार अथवा पांच सप्ताहका उपवास करानेपर भी उसकी पाचन-प्रणालीकी गंदगी पूरी-पूरी साफ नहीं हुई है और न रोगीको तिनक भी भूख लगी है । कई बार तो ऐसा प्रतीत हुआ है कि अमुक रोगीको चाहे जितना बड़ा उपवास कराया जाय, उसकी जीभ और खास साफ होनेकी आशा नहीं होती ।

ऐसी दशामें पूरा-पूरा इच्छित फल प्राप्त होनेके पहले ही उपवास तोड़ देना और उपवाससे आयी हुई दुर्बलताके दूर होनेके बाद फिर उपवास करना अधिक निरापद है। संभव है, पाचन-प्रणाली इतनी बिगड़ गयी हो कि एक लंबे उपवासद्वारा उसका एकबारगी सुधर जाना संभव न हो।